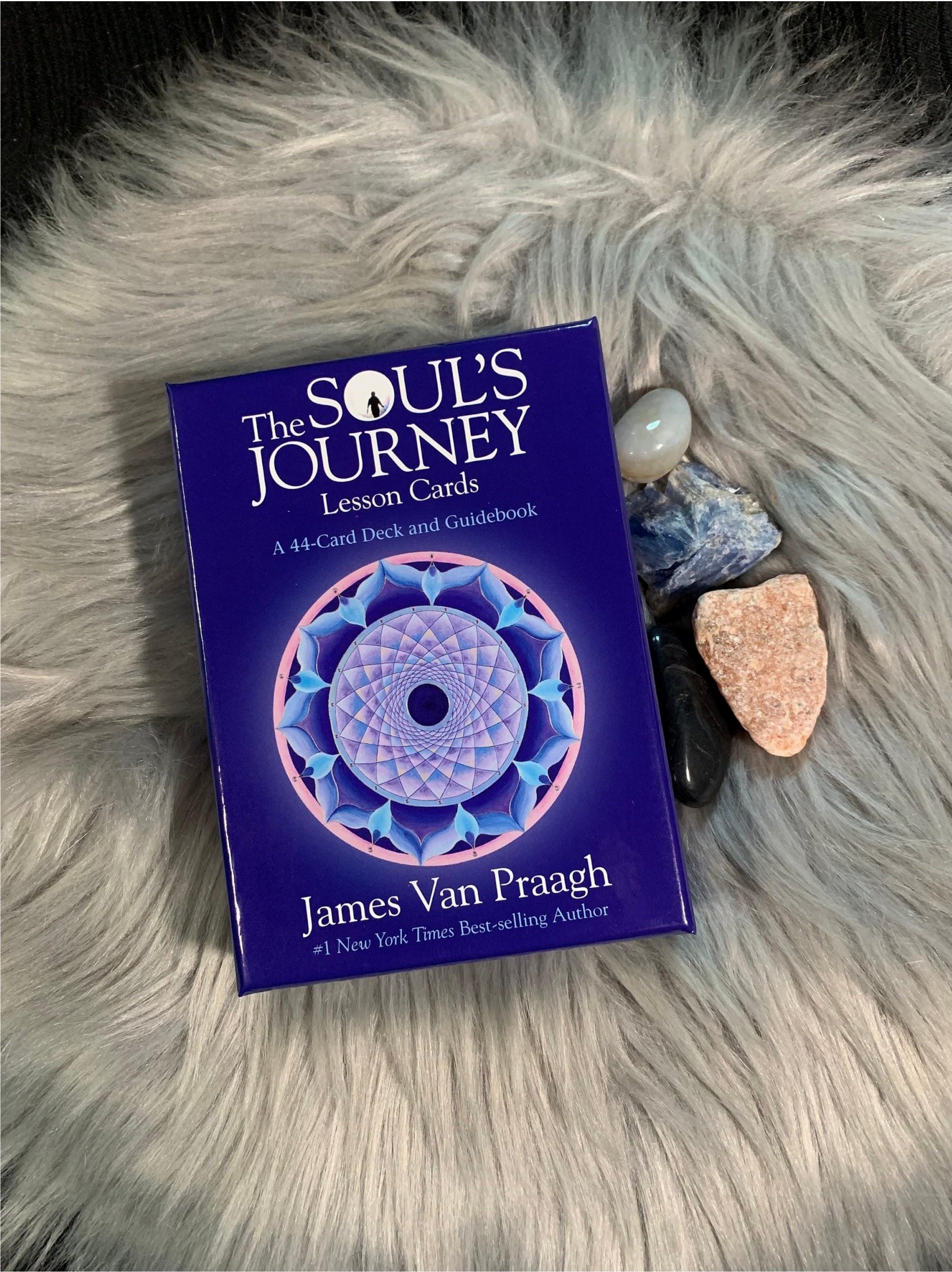

The SOUL'S JOURNEY
Lesson Cards
A 44-Card Deck and Guidebook
James Van Praagh
#1 New York Times Best-selling Author

دروس رحلة الروح

ترجمة مجموعة Epsilon

من إصدارات جيمس فان براغ أيضًا

📚 الكتب

- كيف تداوي قلبًا مفجوعًا (بالاشتراك مع دورين فيرتشو)*
- الحديث مع السماء
- الوصول إلى السماء
- شفاء الحزن
- السماء والأرض
- تأملات مع جيمس فان براغ
- النظر إلى ما وراء
- أشباح بيننا
- أعمال لم تكتمل
- النشأة في السماء

🃏 مجموعات البطاقات

- بطاقات دروس رحلة الروح*
- بطاقات الوساطة الروحية (الحديث مع السماء) (بالاشتراك مع دورين فيرتشو)*

💻 الدورات عبر الإنترنت

- كيف تداوي قلبًا مفجوعًا*
- تعزيز حدسك
- الحياة بعد الفقد
- إتقان التأمل

🎧 تأملات قابلة للتحميل

- الحب الإلهي
- أدوات التأمل
- اكتشافات الروح
- الروح تتحدث

*متاحة من دار "هاي هاوس".

🌐 زيارة المواقع

يرجى زيارة:

دار "هاي هاوس" الولايات المتحدة: www.hayhouse.com®

دار "هاي هاوس" أستراليا: www.hayhouse.com.au

دار "هاي هاوس" المملكة المتحدة: www.hayhouse.co.uk

دار "هاي هاوس" جنوب إفريقيا: www.hayhouse.co.za

دار "هاي هاوس" الهند: www.hayhouse.co.in

موقع جيمس الخاص: www.vanpraagh.com

📜 حقوق النشر والتوزيع

نُشر ووُزع في الولايات المتحدة بواسطة: هاي هاوس، شركة (Hay House, Inc.)
و... (بقية قائمة الموزعين حول العالم).

تصميم الغلاف: ليان سيو أناستاسي. تصميم الجزء الداخلي: تريشيا بريدنثال.

⚠️ إخلاء مسؤولية المؤلف

توجد بيانات فهرسة النشر في ملف بمكتبة الكونغرس.

الترقيم (ردمك) للغلاف المقوى: 978-1-4019-4470-4

الطبعة الأولى: سبتمبر 2014

طُبع في الولايات المتحدة الأمريكية.

والإهداء dedications

إلى ديبي فورد.

شكرًا لكِ على إحضار

الظلال إلى النور.

بمحبة، جيمس

📖 المحتويات

🌟 المقدمة

أولئك الذين قرأوا كتبي السابقة سيجدون هذا الكتاب مختلفًا بعض الشيء.

كانت أساس كتبي الأخرى هي الآلاف من الجلسات الروحية التي أجريتها كوسيط روحي محترف على مدار الثلاثين عامًا الماضية. عندما انطلق كتابي الأول الأكثر مبيعًا، "الحديث مع السماء"، إلى الساحة في عام 1997، لم يكن موضوع التحدث مع الأموات والوساطة الروحية جزءًا من الوعي الثقافي. أما اليوم، في عام 2014، فقد عُرضت مسلسلات "هامس الأشباح" و**"الوسيط"** لعدة مواسم، ورُشح فيلم "الحاسة السادسة" لجائزة أوسكار عن أفضل فيلم، وتم تحويل فيلم "الشبح" إلى مسرحية غنائية في برودواي، ويشارك وسطاء روحيون آخرون مشهورون (أعد الكثير منهم أصدقاء) مواهبهم مع العالم.

لقد توقفت الآن عن إجراء الجلسات الخاصة (باستثناء المناسبات الخيرية العرضية)، وركزت طاقتي على تدريب أشخاص آخرين لتطوير مواهبهم الروحية – وإذا رغبوا – للبدء في رحلتهم لمساعدة الآخرين. أشعر بالكثير من الرضا عندما أفتح العقول على عجائب الروح لدرجة أنني أجول العالم مقدمًا محاضرات حول الروحانيات. وبالطبع، خلال تلك الفعاليات، أقدم عروضًا لقدرتي على التواصل مع وعي أولئك الذين لم يعودوا يسكنون هذا البُعد المادي.

هذا هو حقًا ما يرغب معظم الأشخاص الذين يأتون إلى محاضراتي في رؤيته، لكنني أقدم لهم دائمًا جرعة صحية مما يهم حقًا: حقيقة أنه لا يوجد "موت" وأن ما نؤمن به عن حياتنا على الأرض – عن أن هذه هي طبيعتنا الحقيقية – هو مجرد وهم. نحن أرواح خالدة لا بداية لها ولا نهاية، ولكن بينما نحن مُتجسدون في هذا البُعد المادي، فنحن نعيش اللحظة فقط. إن الكمال الكلي لكياننا الحقيقي يُفلتر عبر حواسنا البشرية، لذلك نحن غير قادرين على رؤية الصورة الكبيرة.

كما سأروي في هذا الكتاب، هناك طرق يمكننا من خلالها الحصول على لمحات من طبيعتنا الحقيقية: عبر التأمل، وتجارب الخروج من الجسد، وروايات الناجين من تجارب الاقتراب من الموت؛ ومن خلال الارتداد إلى حيوات سابقة، ومن المعلومات التي يتم استقبالها عبر الوسطاء الروحيين. كشخص مُنعم عليه بالقدرة على التواصل مع الأرواح التي انتقلت إلى عوالم الروح، لا يمكنني شخصيًا إنكار التجارب التي مررت بها. لو لم تكن تحدث لي، لكنت متشككًا أيضًا.

إذا سألتني عما تعلمته من مسيرتي كوسيط روحي، فسأقول إن أهم شيء يمكننا نحن البشر القيام به هو استخدام طاقة المحبة. الأرض مكان صاخب للغاية، ونحن نتعرض باستمرار للتحديات والعقبات. تتم مكافأتنا وتشجيعنا عندما ننفصل عن القطيع. نُغرى بمساواة المال أو الشهرة بالنجاح، لكن هذا صنم زائف. وقد لخصت فرقة "البيتلز" الأمر ببلاغة شديدة: كل ما تحتاجه هو المحبة.

أود أن تفكر في روحك كـ نهر كبير وطويل. بينما يتدفق ويتعرج، يتوقف أحيانًا ليتجمع في بركة. فكر في تلك البركة على أنها تجسد في العالم المادي. بعد فترة، يبدأ التدفق مرة أخرى، حتى يصل إلى بركة أخرى. ولكن هناك دائمًا حركة، وهناك دائمًا وجهة، وهناك دائمًا نمو. يمكن للنهر أن ينحني ويستدير، ولكن لديه هدفًا نهائيًا: أن يتحد مع البحر ... الكلّية. وبالمثل، فإن مهمة روحك هي استخدام طاقة المحبة من أجل تحقيق عودة ناجحة إلى مصدرها الأصلي.

أمنيتي هي أن تتوصل أثناء قراءة هذا الكتاب إلى فهم أن هناك ما هو أكثر من "الحياة" مما يمكنك إدراكه بحواسك الخمس. على سبيل المثال، أنظر إلى الحديقة المقابلة لمنزلي وأرى السناجب التي تعيش هناك. إنها تسكن مساحة محدودة، وهذا كل ما تعرفه. إنه عالمها. حقيقة وجود كوكب كبير يمكنها أن تتجول فيه ليست شيئًا يمكنها حتى تصوره. هذا الاحتمال ليس واردًا على رادارها.

في المقابل، منحنا التطور نحن البشر القدرة على التأمل في الأكوان الأخرى والأبعاد الأخرى. هل سيكون من الممكن يومًا ما معرفة حقيقة سبب وجودنا هنا بينما نعالج هذا السؤال عبر دماغنا البشري؟ هل مُنحنا طريقًا آخر للوصول إلى أسرار الكون؟ وهل الغاية حقًا هي المعرفة؟ آمل أن يبدأ هذا الكتاب رحلتك الشخصية لإيجاد هذه الإجابات.

لذا، تعال معي بينما آخذك في مغامرات عبر المكان والزمان والممالك السماوية التي نأمل أن تقود روحك – نهرك – إلى بحر المحبة.

- **جيمس فان براغ**

- **الفصل الأول: الجسد والروح والجوهر**

منذ فجر التاريخ، كان البشر في سعي دائم لفهم مفهوم الروح. عبر الأجيال، حاول علماء اللاهوت والباحثون والفلاسفة وحتى الموسيقيون وصفها بطريقة يسهل استيعابها لنا نحن البشر المُوجهين عقليًا. وحتى يومنا هذا، تُستخدم مصطلحات "الروح" و"الجوهر" بالتبادل، دون تقديم أو فهم المعنى الحقيقي لأي منهما بدقة.

كوني رسولًا لعالم الأرواح على مدى العقود الثلاثة الماضية، فقد شرعت أيضًا في رحلتي الخاصة لإيجاد التعريف الصحيح للروح وكيف تعمل. كوني معلمًا ونموذجًا للآخرين، أعتقد أن هذا أمر حتمي. عندما أجلس في تأمل، أو أُدرس صفًا، أو أقدم رسائل من العالم الآخر، غالبًا ما أستفسر بصمت من مرشدي والأرواح الزائرة عن الكيفية التي يمكننا نحن البشر أن نصل بها إلى فهم أعمق لطبيعة الروح.

لقد تكرر الإيحاء لي مرارًا وتكرارًا بأن أفكر في الأمر من منظور تثليث مُقدس. أعرف أن هذا يبدو دينيًا، لكنني أعتقد أن الأمر يتعلق فقط بـالجوهر الذي يستخدم مصطلحات موجودة بالفعل في ملفي الدماغي. بما أنني لست عالمًا أو رياضياتيًا، فلن يعطيني الجوهر صيغًا لا أفهمها. أنا لست مهندسًا ولا عالم لاهوت. أنا مجرد رجل من كوينز صُدف أن نشأ كاثوليكيًا.

لكن مفهوم التثليث المقدس الذي يأتيني في التأمل والدراسة يختلف تمامًا عن "الآب والابن والروح القدس" الذي تعلمته في التعليم المسيحي. إذا اضطررت إلى إجراء تشبيه، فسأقول إن "الآب" هو الجوهر، و"الابن" هو الجسد، و"الروح القدس" هي الروح . (يمكن بسهولة استبدال "الأم" و"الابنة" بـ"الآب" و"الابن"، لكن اللغة الأبوية هي ما يألفه معظمنا بسبب قرون من التقاليد).

أود أن أبدأ الكتاب باستكشاف العلاقة بين الجسد والروح والجوهر.

🌟 الجسد: الجوهر في صورة روح

الجسد هو الجزء منا الذي ينمو من جنين ويصبح آلة مكونة من الخلايا والأعضاء والعضلات. إنه ما نغسله ونلبسه ونغذيه ونحافظ عليه. تمامًا مثل السيارة، كلما اعتنيت به بشكل أفضل، كلما خدمك لفترة أطول (نأمل) وظل فعالاً.

في وقت ما بين الحمل والولادة، يدخل الجوهر الجسد على هيئة روح . الروح هي الجوهر المتجسد. لا تفكر في نفسك كجسد يمتلك روحًا، بل كـجوهر يحتاج إلى جسد. يتخلل الجوهر كل شيء، وفي داخلي – في هذا الجسد الذي أسميه جيمس فان براغ – هو روحي.

بينما أنا على الأرض، أنا جوهر يتطلب شكلاً ماديًا في هذا البُعد حتى أتمكن من اختبار الظروف وتعلم الدروس التي لا توفرها العوالم الأخرى. أستمتع بالطعام، والفن، والأدب، والموسيقى، وأشياء أخرى تخاطب روحي أو تغذيها. تجرب روحي المحبة، والكراهية، والخيانة، والتعاطف، والتسامح، والتقمص العاطفي... وغير ذلك. الأرض هي قاعة درس، والروح هي التلميذ.

🌟 الروح: كياننا الخالد متعدّد الأبعاد

روحي فريدة بالنسبة لي، ولكنها في الوقت نفسه جزء من الكل ومتصلة بكل شيء. هذا الاتصال مُفلتر عبر حواسنا الجسدية، لذلك قد لا يبدو أنه موجود دائمًا. العاطفة التي نسميها المحبة تُمكّننا من الشعور بهذا الاتصال، ويمكن للظروف الاستثنائية (مثل أحداث الحادي عشر من سبتمبر) أن تجعلنا نشعر به أيضًا. نحن جميعًا نفس الطاقة، لكن الأرض تزودنا بالعديد من الأشكال المادية المختلفة لدرجة أنه من الصعب في بعض الأحيان الاعتراف بتلك الحقيقة.

كثيرًا ما نسمع الناس يقولون: "أنا الإله"، وهذا صحيح: أرواحنا هي الجوهر، أو الإله، أو الله، أو الخالق – أيًا كان ما تختاره لتسميته – على الأرض. أجسادنا مقيدة بقيود البعد المادي، لكن أرواحنا تقع خارج الزمان والمكان الخطيين وتتجاوز ذواتنا الجسدية.

الروح هي الجوهر الفريد لذاتنا ووعي من نحن. لقد عبرت محيطات عديدة من الحيوات والتجارب والتعبيرات الوجودية. إنها مليئة بإمكانيات إبداعية لا حصر لها لتُظهر نفسها، وهي متميزة في تطورها وتعبيرها الخاص. المصطلح الذي أختاره لاستخدامه عندما أتواصل مع كائن مُفارق للجسد هو التواصل من الروح إلى الروح.

كنت أناقش ذات مرة فكرة الروح مع صديقتي المقربة ديبي فورد، المدربة الحياتية العظيمة ومطورة عملية الظل. وصفت الروح بأنها ذلك الجزء منا الذي لا يموت أبدًا؛ إنه يحمل جميع رسائل ودروس الماضي وسيحمل جميع الرسائل والدروس إلى المستقبل. أحببت ذلك الوصف. أخبرتها أنه في عملي، بمجرد أن تعود الروح إلى عالم الأرواح، فإن الروح وليس الجوهر هو ما يمكنني التواصل معه. هذا تمييز مهم للغاية. (بعد فترة وجيزة من تلك المحادثة، انتقلت عزيزتي ديبي، لكنني ما زلت أتلقى رسائل منها. على الرغم من أنها كانت في صراع عاطفي بشأن مغادرة ابنها وأفراد عائلتها وأصدقائها الآخرين في العالم المادي، كان أول شيء قالته لي عن انتقالها هو: "يا إلهي! لقد كان الأمر سهلاً للغاية!").

🌟 العوالم الروحية

تحمل الروح في داخلها كل ذكريات تجاربنا الجسدية عبر عصور من الزمن والوجود. ولكن عندما ننتقل إلى عوالم الجوهر، ينفتح وعينا ليس فقط على الكمال الكلي الهائل لروحنا الخاصة، بل على الوعي الشاسع بالجوهر العام.

أحب الآية من الإنجيل التي تقول: "في بيت أبي منازل كثيرة...". أعتقد أن هذا يعني المستويات المختلفة داخل العوالم الروحية التي تنجذب إليها أرواحنا (بعد موت الجسد البشري) بناءً على أفكارنا وكلماتنا وأفعالنا الأرضية. وتشمل هذه المستويات النجمية، والمستويات العقلية، والمستويات السماوية.

- ⭐ المستوى النجمي: تحتوي الطبقة النجمية على شخصيتك وذاكرتك وعقلك. عندما يموت جسدك المادي، فإن "أنت الحقيقي" لا يزال في طبقتك النجمية، وتصبح مدركًا للحياة خارج الجسد البشري في المستوى النجمي الذي جذبتك إليه أفعالك الأرضية.
  - أدنى مستوى نجمي يجذب الأرواح الأقل تطوراً – أولئك الذين لم يتعلموا دروس المحبة والاحترام.
  - المستوى النجمي المتوسط يجذب أولئك الذين يحتاجون إلى الراحة وإعادة التأهيل بعد مرض جسدي طويل، أو تجارب مؤلمة، أو معتقدات جامدة.
  - أعلى مستوى نجمي هو ما نسميه نحن البشر "الجنة" – وهو مكان للفرصة لتنمو فيه الأرواح في الوعي الروحي.
- ⭐ المستوى العقلي: ستقرر الروح في النهاية ما إذا كانت ستعود إلى المستوى الأرضي لمزيد من الخبرة أو المغامرة في المستوى العقلي. يقدم هذا المستوى تطورًا غير محدود للروح الفردية. هناك وصول إلى الحكمة المتراكمة عبر العصور.
- ⭐ المستوى السماوي: هنا هو أعلى مستوى. هنا تصبح الروح الفردية واحدة مع كل الحياة الكونية. المسيح، بوذا، والقادة الروحيون العظماء الآخرون موجودون هنا.

أتمنى أن أتمكن من التعبير عما شاركته ديبي وعدد لا يُحصى من الأرواح الأخرى معي حول عوالم الجوهر (التي هي حالتنا الطبيعية ووطننا الحقيقي). لكنني أمتلك عقلًا بشريًا فقط بينما أنا على الأرض، ولا يمكنه استيعاب سوى هذا البُعد. لا يمكن للكلمات البشرية أن تصف المحبة والسلام اللذين نشعر بهما بعد أن "تخلصنا من هذا الملف الجسدي".

كونها مزيجًا من أجسادنا العقلية والعاطفية والجسدية، فإن الروح ليست مكونة فقط من كل ذكرياتنا الأرضية، بل تشمل النطاق الكامل لمن وما نحن – ليس فقط ما نعتبره "حياة" في البُعد المادي، بل وجودنا الخالد متعدد الأبعاد. عندما تعود الروح إلى الجوهر، تصبح واعية جدًا بكيفية عيشها في آخر حياة وتأثيرها على الأرواح الأخرى. الروح هي أيضًا مستودع الحكمة والمحبة والخبرات المكتسبة من حياة إلى أخرى. كل شيء مررنا به على الإطلاق محفوظ في ذاكرة الروح.

🌟 الجوهر : الشرارة الإلهية

تأتي كلمة "جوهر" من الكلمة اللاتينية "سبيرايتس"، والتي تعني "النَفَس". عندما أفكر في الجوهر، أفكر في الخلاصة، والطاقة، والشرارة الإلهية، التي تُنشط وتُشعل أرواحنا.
الجوهر هو أسمى شكل أو جانب لكياننا وهو خالٍ من أي شخصية أو سمة بشرية. إنه وحدة كل الأشياء.

لقد سمعت مصطلح نَفَس الإله (الذي يعني "الجوهر")، وهو الذي يُنشط أرواحنا، والتي بدورها تسمح لها بالتعبير عن نفسها في الجسد المادي.

هناك مصدر واحد للطاقة فقط، وهو الجوهر. يسميه الكثيرون "الإله"، لكن تلك الكلمة تحمل نبرة دينية تُنفر بعض الناس. لقد حول التاريخ الديني الجوهر إلى رجل عجوز ملتحٍ يحكم ويُبارك وفقًا لمزاجه – لكن لا شيء يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة من ذلك. أتذكر أنه في التعليم المسيحي أخبرتني الراهبات أن الإله في كل مكان. بالطبع، أعرف الآن أن هذا صحيح، ولكن كطفل صغير، لم أستطع التفكير إلا في رجل عجوز يراقب كتفي ويحكم علي. (هذا ليس ممتعًا).

أدرك الآن أنني إله، وكلبي إله، وكل نبتة في حديقتي إله، وكل حشرة في حديقتي إله، والهواء الذي أتنفسه إله. كلمة "إله" مُثقلة بالدلالة الدينية لكيان كلي القدرة ومنفصل عنا وأعظم منا. أنا لا أؤمن بذلك. لقد كنت أبذل جهدًا لاستخدام كلمة "الواحد" الآن عندما أتحدث عن الإله. إنه اختصار أنشأته ويعني "الطاقة المُغذية الشاملة للوجود". عندما يقول شخص ما "أنا أؤمن بالإله" أو "الإله مات"، يجب أن تذهب المحادثة إلى علم الدلالة أو تعريف ما يعتقده الشخص عن الإله. بالنسبة لي، الإله هو طاقة وأنا مصنوع منها. أنا لست منفصلاً عن الإله، ولا أي شيء تراه.

الإلحاد هو رفض الاعتقاد بالآلهة. أنا لا أؤمن بالآلهة، لكنني لن أصف نفسي بالملحد. أنا أؤمن بطاقة محبة تتخلل وتُنشط كل شيء. يستخدم الأشخاص الذين يؤمنون بتلك الطاقة والأشخاص الذين يؤمنون بإله العهد القديم الكلمة نفسها، وهنا نقع في الارتباك والصراع.

🌟 الخيارات والدروس

بينما يتم تحفيز أرواحنا بواسطة الجوهر، أو الواحد، فإنها تعبر عن نفسها من خلال الجسد المادي. يُرى هذا التعبير من خلال الخيارات التي نتخذها في حياتنا.

عندما ننظر حول عالمنا، يمكننا أن نرى عددًا لا يحصى من الخيارات والتعبيرات التي يمكن للأرواح المختلفة أن تقررها. لا توجد روحان متشابهتان؛ ولكن في الجوهر، هما متماثلتان. مرت جميع الأرواح بتجارب حياتية مختلفة، وبطريقة ما، تشكل تلك التجارب نظرتنا للحياة والطرق المختلفة لعيشها. يمكن للأرواح أن تعبر عن نفسها من خلال حياة التعاطف، أو التسامح، أو الحكم، أو العنف.

مرة أخرى، هذا العالم المادي هو قاعة دراستنا – مكانًا للروح لتعيش وتتعلم من التجارب "البشرية" – وبينما نعيشها، فإن هذه المناهج تشكلنا وفقًا لذلك. عندما تنتهي الروح من تعلم دروسها، تعود إلى الوطن وإلى الجوهر، وبينما تغادر الروح هذا البُعد المادي، تظل طاقة الجوهر سليمة تمامًا.

غالبًا ما أفكر في جليندا الساحرة الطيبة من فيلم "ساحر أوز"، عندما أتأمل في عودة الروح إلى الجوهر. هل تتذكر صورة جليندا داخل فقاعتها، وهي ترتفع صعودًا وإلى الأعلى؟ فكر في جليندا كروحك والفقاعة كـالجوهر وأنت تقوم بالرحلة إلى المنزل. تعود الروح إلى الجوهر، ومثلما الجسد تعبير عن الروح، كذلك الروح تعبير عن الجوهر.

🌟 معنى الروحانيات

كثيرًا ما يُسألني ما إذا كان العمل الذي أقوم به قد فتحني على حسي الروحي الخاص. بالطبع فعل. لا توجد طريقة يمكنني من خلالها الانخراط شخصيًا في هذا النوع من العمل ولا أتلقى خلاصة المحبة بينما تعود الأرواح وتشارك الذكريات التي عاشتها مع أحبائها.

في الوقت نفسه، من المهم ملاحظة أنه لمجرد أن شخصًا ما يدعي أنه وسيط روحي أو مستبصر، فهذا لا يعني بالضرورة أنه شخص روحي. قد يقدم الوسيط حقائق وأدلة من المتوفى، ولكن ما لم يكن هذا الشخص منتبهًا للطاقة الروحية التي تمر عبره، فإن المستلم لا يحصل على "الكمال" للرسالة. يبقى المتلقي مع قراءة ناقصة، ولسوء الحظ، فإن نية وكمال التواصل يغيبان. يا له من عار بالنسبة للروح التي أرادت التأكد من أن أحبائها لم يتلقوا الأدلة فحسب، بل الرسالة العاطفية الكاملة (والتي تكون في بعض الأحيان أهم من الدليل البَين على أن الوعي ينجو من موت الدماغ).

كيف يعرف الناس متى يعيشون روحانياتهم الخاصة؟ عليهم أن يدركوا أنهم ينسجمون مع قوة أكبر بكثير من شخصيتهم ولكنهم في الوقت نفسه يجلبون إحساسًا قويًا بذاتهم ومكانهم في مخطط الأشياء. هل لديهم إحساس "بالوعي التام" يتجاوز شخصيتهم ويرعى إحساسًا قويًا بالذات؟

زوجي، بريان، هو مقياس رائع لذلك. على الرغم من أنه ليس محترفًا في المجتمع الروحي، إلا أن لديه إحساسًا جيدًا بما إذا كان "المعلم الروحي" يمارس ما يعظ به. إذا وقف "محترف" أمام المئات من الناس في حدث وتحدث عن الوعي التام، ولكن لاحقًا عندما نتناول العشاء جميعًا، كان ذلك الشخص فظًا مع النادلة، فإن بريان ينصرف ذهنيًا. ليس لديه أي تسامح مع الأشخاص الذين لا يمارسون ما يعظون به.

🌟 الاستيقاظ على الجوهر

جزء من عمل حياتي ليس فقط إظهار أنه لا يوجد شيء اسمه "الموت"، ولكن أيضًا مساعدة الآخرين على الاستيقاظ على جانبهم الروحي. عندما يعيش الناس حياة من الوعي الروحي والوعي التام، فإن كل ما يفعلونه ويقولونه يمكن أن يغير حياة الآخرين. يمكن لتلك الأفعال العشوائية للطف أن تغير موقف شخص ما. على نطاق أوسع، يمكن للوعي الروحي للمعلمين الذين أُعجب بهم – مثل دورين فيرتشو، وأوبرا وينفري، وديباك شوبرا – أن يغير الملايين.

عندما يلمسنا الجوهر بطريقة كبيرة، سمعت هذا يُشار إليه على أنه "حدث الذروة". غالبًا ما توصف هذه التجربة بأنها لحظة متسامية للتذكر؛ لقد رُفع الحجاب ودخلت جوهره للحقيقة إلى وعينا. قطعة جديدة من المعلومات تتناسب مع مكانها وتبدو صحيحة. تسميها أوبرا "لحظات الاستبصار!".

هذه التجارب هي أحداث تفتح روحك على تراثك الروحي وتذكرك بمن أنت حقًا. عندما تكون مليئًا بـالجوهر، تشعر باتصال ووحدة مع الجميع. سيكون لروحك إحساس بالبهجة والسلام، مع التركيز على خدمة الآخرين.

🌟 **الإلهام = في الجوهر**

أحب كلمة إلهام. غالبًا ما أقول لطلابي إن أن تكون مُلهمًا هو هدية حقيقية، وأشاركهم التمارين لمساعدتهم على التناغم مع إلهامهم الخاص. الإلهام يعني "في الجوهر"، لذا عندما يكون الناس متصلين بهذه الطاقة العظيمة، يكونون مبدعين ولا حدود لهم. إنهم منسجمون مع الجوهر عبر الروح. يستخدم عدد لا يحصى من المبتكرين والمخترعين ورجال الأعمال والمديرين التنفيذيين التأمل للاستفادة من الحكمة اللامحدودة للمصدر.

تساعدك الروحانيات على فهم العالم ومن أنت. إنها تربطك بالقوة الإلهية القوية والعميقة للكون. بغض النظر عن عمل حياتك الذي تشارك فيه، إذا كنت مُلهمًا، فأنت على المسار الصحيح لروحك. إذا كنت تبحث عن النجاح الدنيوي، أو الوفرة، أو السلام الداخلي، أو التنوير، فلا توجد معرفة يمكن أن تدفعك لتحقيق أهدافك بقدر المعرفة الروحية. أملي هو أن يلهمك هذا الكتاب للبحث عن المعرفة الروحية بداخلك. يمكنك أن تكون باحثًا روحيًا جيد القراءة، ولكن ما لم تطبق مفاهيم المحبة، والرحمة، والتعاطف على حياتك اليومية، فإن كل تعلم الكتب هذا يذهب سُدى.

في كتابي "أعمال لم تكتمل"، أتحدث عن كيف أنني منجذب إلى قصة هيلين كيلر. أرى حياتها كـاستعارة للاستيقاظ الروحي. كطفلة رضيعة، أصبحت هيلين عمياء وصماء، وأمضت بقية حياتها في الظلام والصمت. تم استدعاء معلمتها، آني سوليفان، من قبل والدي هيلين لمحاولة اختراق هذا الحاجز الهائل. كانت آني تهجئ بأصابعها لهيلين وتحاول أن تجعل الطفلة تفهم أن ما تهجئه يعني شيئًا معينًا، مثل "دمية" أو "كعكة". عندما تحقق هيلين الاتصال أخيرًا عند مضخة الماء بينما تهجئ آني "ماء"، فإنها حقًا لحظة مُلهمة. إذا لم تشاهد فيلم "صانع المعجزات" مع آن بانكروفت وباتي ديوك، أحثك على القيام بذلك.

في نهاية الفيلم، تهجئ آني بأصابعها في يد هيلين: "أنا أحب هيلين". في المرة الأولى التي شاهدت فيها هذا المشهد، فكرت: يا للعجب! إن إجراء اتصال بين شيء مادي وإشارة باليد شيء، ولكن ماذا عن المفاهيم غير الملموسة، مثل المحبة؟ إذا لم تتمكن هيلين من لمس المحبة جسديًا، فكيف في العالم كان لها أن تكون قادرة ليس فقط على إجراء الاتصال، بل على عيشه؟

بالطبع، ارتقَت هيلين إلى مستوى التحدي وأصبحت واحدة من معلمي التنوير المفضلين لدي، لكن التقدم من طفلة مُحاطة بالظلام والصمت وكانت تأكل من أطباق الناس للحفاظ على قوتها إلى رمز مُلهم وفيلسوفة روحية رائعة هو استعارة عظيمة لتطور جميع الأرواح البشرية. كانت حياة مليئة بأحداث الذروة.

🌟 الدين مقابل الروحانيات

يسألني الكثير من الناس عن الفرق بين أن تكون متدينًا وأن تكون روحيًا. أعتقد أن هذا الاختلاف كبير. الدين هو نظام اعتقادي مُنظم من صنع الإنسان يتكون من عقائد وتعاليم وطقوس ووثائق مختلفة، ويدور عادة (ولكن ليس دائمًا) حول إله من نوع ما. إذا اتبع الناس نظامًا اعتقاديًا محددًا، فهذا هو اعتقادهم بأن هذه هي الطريقة التي سيحصلون بها على مكانة أكبر في العالم الآخر.

في المقابل، الروحانيات هي البحث الشخصي جدًا للعثور على المعنى الأكبر في الحياة ووجود المرء في هذا العالم. لا يجب أن تتضمن طقوسًا أو كلمات مكتوبة وقد تشمل امتلاك المحبة لمصدر إلهي، أو إله، وتعلم استخدام هذه الطاقة الشاملة في كل موقف. في الروحانية، لديك احترام ومحبة للذات وفهم لاتصالك بالآخرين.

هناك العديد من المسارات للوصول إلى المكان الذي تعامل فيه نفسك والآخرين بلطف وتشعر فيه بالسلام. أعرف العديد من الملحدين الذين يعتبرون أنفسهم كذلك وهم ألطف من بعض المتدينين أو الروحيين، والعكس صحيح. الأمر كله يتعلق ببناء نظام اعتقادي يناسبك، ويجعلك أفضل شخص ممكن، ويشجعك على معاملة الآخرين بشرف. ليس هناك طريقة صحيحة واحدة. غالبًا ما أقول إن جميع الأديان لديها أجزاء من الحقيقة، ولكن لا يوجد دين واحد يمتلك الحقيقة بأكملها. إذا لم يُنظر إلى النصوص المقدسة لأديان العالم من خلال عدسة المحبة والقبول، فإن ذلك يُلحق ضررًا كبيرًا بمؤلفيها.

العنصر الوحيد في الدين الذي لا أحبه (وهذا قول عام) هو أن بعض الناس يعتقدون أن طريقتهم هي الطريقة الوحيدة. لسوء الحظ، تعتمد العديد من حروب العالم على شعور بأن نظامًا اعتقاديًا معينًا هو الكلمة الحقيقية الوحيدة للإله. هذا يخلق إحساسًا بـ"نحن ضد هم".

حيث يتحدث الدين كثيرًا عن الإله، فإن فكرة الروحانية هي ممارسة المُثُل العليا التي نربطها بالإله في حياتنا اليومية. الروحانية هي رحلة شخصية للغاية، لكن الوجهة هي دائمًا نفسها: المحبة. يشير النزوح الجماعي من الدين المنظم في العقود القليلة الماضية إلى رغبة الناس في طرح الأسئلة بدلاً من أن تُملى عليهم الإجابات، والتشكيك في العقيدة دون خطر الإدانة، والشعور بالحرية في أن يكونوا على طبيعتهم دون حكم.

يوفر كوكبنا لـالجوهر مزيجًا متنوعًا من القصص البشرية لدرجة أنه من العار أن يرغب بعض الناس في أن يكون الجميع مثلهم تمامًا. الرغبة البشرية في الحكم قوية، ولكن إذا فهمنا جميعًا أن لكل واحد منا مساره الفريد، ألن يكون العالم مكانًا أفضل بكثير؟

- **الفصل الثاني: الوعي والطاقة وقوة الفكر**

مثلما كافحت هيلين كيلر بالتأكيد لتعريف الأشياء التي لا يمكنها لمسها جسديًا، كذلك نكافح نحن البشر مع مفهوم الوعي. يدور الجدل حتى يومنا هذا حول ما إذا كان الوعي نتاجًا للدماغ أو ما إذا كان الدماغ مجرد مستقبل للوعي الموجود بالفعل. عندما يموت الدماغ، هل يتوقف هذا الوعي عن الوجود؟ أم أن طاقته تستمر حتى بعد أن يتوقف الدماغ عن العمل؟ يريد أحد جانبي النقاش الإثبات والاختبارات، بينما يقبل الجانب الآخر ببساطة أن الطاقة لا تموت.

حسنًا، ليس من المستغرب ما أؤمن به أنا (كوسيط روحي)، لأن الوعي هو ما أستغله بعد فترة طويلة من توقف الدماغ عن الحياة. لا يوجد جدال بالنسبة لي لأنني لا أستطيع إنكار ما أختبره بالفعل.

التشبيه السهل هو راديو "هام". إنها آلة معقدة من الأسلاك، ولكنها مجرد صندوق بلا غرض ما لم تكن هناك موجات راديو. بعد أن يتوقف الراديو عن العمل (أو "يموت")، تظل موجات الراديو موجودة. كل ما استقبله أو أرسله الراديو على الإطلاق لا يزال موجودًا كطاقة.

🌟 لغز الوعي

دعونا نعود ونحاول تعريفًا عمليًا: الوعي هو إدراك "الوجود". إنه الشعور بكونك جزءًا من كل ما هو موجود. يتغير هذا الإحساس بالوجود من لحظة إلى أخرى. لذلك، هناك العديد من مستويات الوعي. بينما تقرأ هذا الكتاب، أنت تدرك إحساس الصفحات، ومسح واستيعاب الكلمات، والأصوات والروائح في بيئتك، وربما فكرة أو فكرتين عشوائيتين تمران في ذهنك. هذا هو وعيك أو إدراكك في هذه اللحظة. يتدفق بسهولة من لحظة إلى أخرى، ويكون الوعي واضحًا خارجيًا أو داخليًا.

على مدار التاريخ المسجل، سعى البشر لتعريف الوعي، وبالطبع، هناك العديد من النظريات والمعتقدات حول ما هو عليه بالفعل. لا أعتقد أن حقيقة الوعي شيء يمكن معرفته بينما نحن هنا على الأرض نستخدم أدمغتنا المادية. يمكننا بالتأكيد الحصول على لمحات أو قطع من الأحجية، ومن المثير للاهتمام مشاركة الأفكار والفرضيات، ولكن بعد كل ما قيل وفُعل، لا يمكن تعريف المفهوم. إنه أكبر بكثير من أن نستوعبه نحن البشر.

🌟 رفع وعينا

هذا بالتأكيد لا يعني أن الأدوات التي تساعدنا على رفع مستوى وعينا غير موجودة. إحدى الحيل التي أستخدمها هي رسم صورة لـناطحة سحاب ولصقها على مرآة حمامي. ثم أُسمي الطوابق المختلفة بعواطف أتجاوب معها. على سبيل المثال، الطابق السفلي مُسمى الخوف، ومع ارتفاع المبنى، لدي الذنب، والشفقة، والقبول، والخدمة، والبهجة، والسلام، والمحبة.

كل صباح بينما أفرش أسناني أو أحلق، أقوم بتقييم ما قد يحمله يومي، وأجد الطابق الذي أنا فيه. ثم أبذل جهدًا متضافرًا للتقدم إلى أعلى طابق تالٍ. أحاول أن أعيش ذلك اليوم في ذلك المستوى. لنفترض أنني قرأت للتو تعليقًا فظًا على صفحتي على فيسبوك أو قناتي على يوتيوب. قد أشعر بـالشفقة لأنني أُسيء فهمي. أقرر بوعي أن أقبل أنني على هذا الكوكب لـأخدم، لأن ذلك يجلب لي البهجة. لقد جعلت نفسي أشعر بتحسن بالفعل في الوقت الذي يستغرقه تنظيف أسناني.

أستخدم أيضًا صورة ناطحة السحاب الخاصة بي عندما أتأمل. بقدر ما يمكن للناس الجلوس في صمت وخفض ضغط الدم (كما أظهرت الدراسات في التأمل)، فإنني أتخيل ناطحة سحابي وأحاول رفع مستوى وعيي.

كبداية، انظر إلى المستويات التي يبدو أن أفكارك وسلوكياتك تقع فيها. إنه بالفعل شخص نادر يمكنه أن يظل باستمرار في المستويات العليا، ويجب ألا تحكم على نفسك أبدًا بالمقارنة مع الآخرين. الهدف هو رفع مستوى وعيك الخاص، وليس جعله منافسة. ستتأرجح مستويات الجميع وفقًا لما يحدث في حياتهم. أستخدم هذا التصور أيضًا لمساعدتي على فهم أفضل لما يحرك الناس ولماذا يتخذون خيارات محددة.

الأهم من ذلك، ما الذي يمكننا فعله لرفع وعينا إلى مستوى أعلى؟ تذكر أن كل شيء من حولنا يمكن أن يؤثر على مستوى وعينا: الكتب التي نقرأها، والموسيقى التي نستمع إليها، والبرامج التلفزيونية التي نشاهدها، والأشخاص الذين نصاحبهم، وما نفعله في وقت فراغنا.

حاول رسم ناطحة سحاب خاصة بك، واجعل العواطف شخصية لك. تخيل كيف سيكون العالم إذا بذل كل شخص، كل صباح، جهدًا واعيًا للضغط على زر "أعلى" لمصعد ناطحة سحابه.

🌟 الطاقة لا تموت أبدًا

عندما بدأت لأول مرة في العمل الروحي منذ حوالي 30 عامًا، كنت أناقش دائمًا مفهوم الطاقة مع عملائي. كنت أقول لهم إن كل شيء طاقة، وهي دائمًا في حركة مستمرة: الجزيئات في الأشياء الكثيفة تتحرك ببطء؛ وفي الأشياء الأخف تتحرك بشكل أسرع.

عندما كنت أطرح موضوع الطاقة قبل عقود، كان الناس ينظرون إلي وكأنني أتحدث لغة أجنبية. في الوقت الحاضر، أصبح موضوع الطاقة سائدًا:

"أُعجب بك! لديك طاقة جيدة!"

"عرض عليّ السمسار منزلاً بـ "فنغ شوي" سيئ."

"أرسل لي بعض الطاقة الإيجابية أثناء مقابلتي."

"صديقك لديه "ذبذبة" مُريبة."

"الطاقة الجيدة التي تمنحها، ستستردها."

"هل فكرت كذلك؟ يجب أن نكون على نفس الموجة!"

تتغير النظريات حول الطاقة بالسرعة التي تتغير بها التكنولوجيا. لا يستطيع المحترفون مواكبة ذلك، ناهيك عن الشخص العادي. أنا بالتأكيد لست عالمًا، لذلك كل ما يمكنني قوله لك هو ما أؤمن به: الطاقة لا تموت أبدًا، ولكن يمكن أن يتغير شكلها. أعتقد أيضًا أن ميكانيكا الكم والروحانية ستلتقيان في النهاية وأن ما كنا نقوله جميعًا عن "الإله موجود في كل مكان" سيتم التحقق منه. نحن فقط نضعه بمصطلحات عامية.

🌟 طاقة الكم: العلم يلتقي بالروحانيات

لدى ميكانيكا الكم أشياء رائعة لتقولها عن الطاقة: على سبيل المثال، أن الجسيمات دون الذرية يمكن أن تكون في أماكن متعددة في نفس الوقت ولا تتبع مسارًا واحدًا فقط. وبما أن كل ما نعتبره "حقيقيًا" مصنوع من ذرات، فإن القوانين نفسها تنطبق على ما نسميه العالم المادي. إن القوة الإلهية، أو الإله، موجودة بالفعل، وهي بالتأكيد ليست رجلاً عجوزًا ملتحيًا وحاكمًا يجلس على عرش في السحب. إنها طاقة حميدة تتخلل كل شيء وكل شخص.

الطاقة مفهوم موجود منذ زمن السجلات. استخدمتها الحضارات القديمة مثل المصريين للشفاء؛ التقط أي كتاب عن الفراعنة وستلاحظ أنهم يمسكون بأشياء تشبه الأسطوانة. كانت هذه الأسطوانات (واحدة مصنوعة من النحاس والأخرى من الزنك) مُواءِمات للتدفقين الأساسيين للطاقة البشرية، والتي أطلقوا عليها اسم "با" و"كا"، المقابلين لـ**"الين واليانغ"** في التقاليد الشرقية. رسم الصينيون خرائط لـخطوط الطول (مريديان) للطاقة المحددة في الجسم للتقوية والشفاء. نحن نعرف هذا عادة باسم الوخز بالإبر.

تدرك العديد من التقاليد والشامان الأصليين العلاقة بين الطاقة والجسد في سياق الشفاء.

لا يزال العلم الحديث لا يمتلك طريقة للكشف عن هذه الطاقة بشكل موثوق، لكن العقول اللامعة، مثل الدكتور أميت غوسوامي، هي في طليعة التقاء العلم/الوعي. وقد أُطلق على الدكتور غوسوامي لقب أب نظرية الكم الحديثة وهو شخصية بارزة في المجتمع العلمي تؤمن بوجود بُعد روحي. إذا لم تكن قد شاهدت الفيلم الوثائقي "ناشط الكم"، فإنني أوصي به بشدة. إنها قصة رحلة الدكتور غوسوامي إلى الروحانيات لشرح نتائج تجارب الكم التي تبدو غير قابلة للتفسير.

أجد شخصيًا أن المشكلة التي يواجهها العلم والروحانية في الوصول إلى أرضية مشتركة هي مشكلة دلالات. عندما يقول شخص ما كلمة "إله"، قد ينصرف شخص آخر تلقائيًا، معتقدًا أنه إله العهد القديم. سيكون من الرائع لو تمكنا من الاتفاق على كلمة تعني "طاقة كل شيء"، وهي قوة خيرية ليس لها دلالات المراقب أو الإله.

يعرّف الدكتور غوسوامي الإله بأنه "الوعي في جانبه الإبداعي". هذا تعريف جميل، لكنني ما زلت أنتظر المصطلحات التي يمكن للعلم والشخص العادي أن يأتيا بها إلى الطاولة ويجعل بعضهما البعض يفهم. هناك متطرفون على كلا الجانبين يقرعون سيوفهم، ويستمر بقيتنا في المنتصف في التساؤل عن سبب كل هذه الضجة.

🌟 إدراك الطاقة

حواسي مفتوحة جدًا لإدراك الطاقة. كشخص ذي قدرات نفسية، أعرف ما إذا كان يمكنني الوثوق بشخص ما منذ اللحظة التي ألتقي به فيها. يطلب مني الأصدقاء الذهاب معهم للبحث عن منزل لأنني سأعرف ما إذا كان المنزل مناسبًا لهم. كوسيط روحي، يجب أن أرفع اهتزازي الأرضي البطيء إلى مستوى أعلى حتى أتمكن من التواصل مع الكائنات غير المتجسدة، التي يكون اهتزازها سريعًا جدًا. يجب أن يُبطئوا اهتزازهم، ونتقابل في المنتصف. (وسيط - "ميديم" – هل فهمت؟).

إذا قلتها مرة، فقد قلتها ألف مرة: الجميع يمتلكون قدرات نفسية بدرجة معينة. نحن جميعًا قادرون على إدراك الطاقة في شكل هواجس، و**"مشاعر حدسية"، والحدس**. الأمر يتطلب ممارسة لتطويرها. (التأمل هو الخطوة الأولى، وقد كتبت بعض التأملات الموجهة لك في الجزء الخلفي من الكتاب). الطاقة التي أستخدمها وأستغلها للقيام بعملي النفسي هي بالضبط نفس طاقتك. لقد اكتسبت للتو المزيد من الخبرة في تمييزها.

سؤال يُطرح علي كثيرًا في ندواتي يتعلق بالفرق بين طاقة "المصدر" وطاقة "الجوهر". أقول لهم إنهما متماثلتان، ولكن عندما تكون في شكل مادي، فإننا نشير إليها عادة باسم الروح. التشبيه الذي أستخدمه هو ما يلي: تخيل طاقة "المصدر" (وتسمى أيضًا الكونية، والإلهية) على أنها محيط واسع لا نهاية له. إذا سُكبت بعض من تلك المياه في وعاء أو زهرية (أو إنسان)، فهي لا تزال نفس الماء، لكنها أكثر تقييدًا ومحدودية. عندما يموت الجسد البشري، يُعاد الماء إلى المحيط الواسع الذي أتى منه.

🌟 **قوة الفكر**

يمكن لجميع الطاقات أن تغير طبيعتها بناءً على أفكارنا. الأفكار تؤثر وتغير الطاقة. كل شيء نراه نشأ أولاً كفكرة – الرسام العظيم للعالم. كوسيط روحي، لقد أدركت بحدسي عدة مرات أن جميع المواد المادية على الأرض مشتقة من مستوى عقلي أعلى. كل عمل فني، كل اختراع، كل إنجاز طبي جديد... تم إنشاؤه أولاً في عوالم الجوهر ووصل في النهاية إلى المتلقي كـ**"إلهام"** أو "قطرات من الإله".

غالبًا ما يقول لي العملاء: "أخبر أمي أنني أحبها!" وأجيب: "يمكنك إخبارها. هي تسمعك". الأرواح حية جدًا في "الجنة" أو في عالم الأرواح. إنهم يعيشون في بُعد هو كل الفكر. يمكنهم التواصل مع بعضهم البعض وفي كثير من الأحيان مع أحبائهم الذين ما زالوا في العالم المادي.

كثيرًا ما نقول لبعضنا البعض أشياء مثل: "فكرت في والدي اليوم". نعتقد أننا مُنشئو الفكرة. هل فكرت يومًا أنه ربما يكون حبيبك هو الذي يطبع فكرة في وعيك ليعلمك أنه موجود؟ أحبائك الذين انتقلوا يمكنهم سماع أفكارك بصوت عالٍ وواضح. غالبًا ما يصفون الفكرة بأنها ملونة بشكل مشرق إذا كانت فكرة محبة، ولكن إذا كانت فكرة قائمة على الخوف، فإنها تُرى على أنها مظلمة وباهتة. هذا هو السبب في أنني كلما درّست صفًا، فإن أول شيء أنصح الطلاب بالقيام به هو تحمل مسؤولية الأفكار التي يخلقونها، لأن الأفكار حقيقية ويمكن أن يكون لها تأثير عميق على كل جانب من جوانب حياتهم.

من الصعب علينا نحن البشر أن نصدق فكرة أن "الفكرة" شيء حقيقي، لأننا غير قادرين على رؤيتها. لكننا نعلم أن هناك العديد من "الموجات" تتطاير في الهواء مثل موجات الصوت، والموجات الدقيقة، وموجات الراديو. نحن نأخذ وجودها كأمر مسلم به على الرغم من أننا لا نراها.

عندما تفكر في أفكارك، اعلم أنها حقيقية لـلاوعي الشخص الذي تفكر فيه كما لو كنت التقطت هاتفك الخلوي وقلتها بصوت عالٍ. تحمل مسؤولية أفكارك؛ إنها ليست ملكك وحدك. إنها تنطلق منك إلى الهدف المقصود تمامًا مثل السهام. لهذا السبب فإن التأمل مريح للغاية – يمكن لـالرماة أن يأخذوا استراحة!

الأفكار هي طاقة إبداعية، وهي تنحت وتخلق وتصوغ مصيرك المستقبلي. الآن بينما تقرأ وتستوعب هذه الكلمات، فإن التجربة التي تعيشها هي المجموع الكلي لجميع الأفكار التي مررت بها على الإطلاق. هذه هي الحقيقة التي خلقتها لنفسك بناءً على أفكارك. بعضها تتذكره، وبعضها لا. لكن ليس من الممكن التفكير في شيء واحد والعيش شيئًا آخر. إذا كنت تريد الانسجام في حياتك، يجب أن يكون لديك انسجام في أفكارك.

🌟 الطاقة + العاطفة

الوقود الرئيسي الذي يمنح الفكرة التركيز والطاقة هو العاطفة. في كل مرة أتواصل فيها مع بُعد الجوهر، يكون ذلك بالفكر. لكن الرسائل الأكثر إثارة للدهشة التي أتمكن من تلقيها هي تلك التي تكون مصحوبة بـعاطفة قوية. عندما أُقدم عروض التواصل مع الروح في الأحداث الكبيرة، لا أختار الأشخاص من بين الحشود. مرشدي يكونون معي، ويتواصلون مع الأحباء المتوفين الذين يريدون إجراء اتصال، ومرشدي ينجذبون إلى تلك الأرواح التي تعبر عن العاطفة.

الجميع لديهم مرشدون روحيون، ويمكن أن يتغيروا مع ظروفنا الأرضية. لدينا:

- مرشدون شخصيون، وهم أشخاص عرفناهم في البُعد المادي.
- مرشدون مختصون، ينجذبون إلينا بناءً على أنشطة معينة نشارك فيها حاليًا.
- معلمون سادة، وهم متطورون جدًا وربما لم يتجسدوا أبدًا على هذا المستوى المادي.

المرشدون الذين يكونون معي عادة أثناء عملي في الوساطة الروحية هم هاري ألدريش، الذي كان طبيبًا في لندن في الثلاثينيات، وتشانغ، وهو معلمي السيد ولم يتجسد منذ عقود عديدة. ووالدتي، ريجينا، التي انتقلت من العالم المادي في الثمانينات، تساعدني أيضًا.

إذا خطرت في بالي فكرة مثل: ابنتي في الجمهور... لقد مت عندما سقطت من على سلم أثناء قراءة، فإنها لا يتردد صداها معي بقدر الفكرة التي تقول: ابنتي في الجمهور... لم أتمكن أبدًا من إخبارها بأنني أحبها في الحياة، لكني أريد أن أفعل ذلك الآن. تصبح الفكرة فجأة حية، ويسهل عليّ التقاط الكمال الكلي للرسالة العاطفية.

كلما كانت العاطفة التي تضعها في فكرة أقوى، زادت الحياة والإبداع الذي تمنحه لها. إذا أضفت التحفيز والنية وراء الفكرة العاطفية، فأنت تضيف دفعة إضافية من الوقود، مما يجعلها أكثر مباشرة وتركيزًا. الآن، بمجرد أن تتقن ذلك، أضف أفضل مكون على الإطلاق: المحبة.

المحبة هي في الواقع طاقة الجوهر – إنها تتخلل كل شيء – ولكن هنا في البُعد المادي، لا نصل دائمًا إلى تلك الطاقة. الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على إدراك أن إظهار طاقة المحبة هو مهمتك الأكثر أهمية على الأرض. لذا، إذا دعمت فكرتك بـالمحبة، فلن يكون هناك ما يوقفها!

عادة جيدة جدًا يجب أن تعتاد عليها عندما تستيقظ في الصباح هي خلق نية وإرسال هذه الفكرة مع المحبة. إذا دخلت في هذا الروتين، فإنني أضمن أن حياتك ستتغير. (لقد أدرجت بعض التأكيدات والتأملات في هذا الكتاب يمكنك استخدامها لهذا الغرض).

الشيء الأخير الذي أريد أن أشاركه معك في هذا الفصل هو إبقاء أفكارك مركزة على ما لديك بدلاً من ما ليس لديك. إذا أرسلت الرسالة إلى الكون بأن هناك نقصًا، فسيتأكد الكون من تضخيم هذا النقص. مهما كان تركيزك، سيوفر الكون. الإله يقول "نعم"؛ والأنا تقول "لا". فكر بإيجابية، لأن التفكير الإيجابي يتماشى أكثر مع روحك. التفكير السلبي سيجلب الارتباك والمرارة. ذكر نفسك عدة مرات في اليوم بأن تجلب عقلك إلى مكان إيجابي وترسل تلك الإيجابية إلى الخارج.

🔹 الفصل الثالث: تجارب الاقتراب من الموت، وتجارب الخروج من الجسد، والإسقاط النجمي، والرؤية عن بُعد

كل واحد منا لديه فضول فطري حول من وماذا نحن. نتساءل لماذا نحن على هذا الكوكب ومن أين أتينا. نشترك أيضًا في الرغبة في فهم أين نذهب بعد أن نموت. إذا قبلنا قانون الفيزياء الذي يقول إن الطاقة لا يمكن تدميرها، فأين تذهب طاقتنا؟ وهل تحتفظ الطاقة التي تغادر أجسادنا بالذكريات والعواطف؟ هل ينجو وعينا الشخصي بدون جسد ودماغ؟

كل هذه أسئلة عظيمة شغلت البشر منذ فجر التاريخ. سيقول الشخص العقلاني: "أعتقد أنني لن أعرف حقًا حتى أموت". وحتى وقت قريب، لم يكن لدينا الكثير من الشهادات من أشخاص ماتوا وعادوا ليخبرونا عنها. أنا متأكد من أن تجربة الاقتراب من الموت قد حدثت لعدد لا يحصى من الناس على مر التاريخ، ولكن لم يشعروا بالراحة في سرد تجاربهم حتى السنوات القليلة الماضية، خوفًا من أن يُطلق عليهم المضللون أو المجانين أو الكاذبون. حتى أثناء كتابتها لعملها الرائد حول الحزن والموت بعنوان "عن الموت والاحتضار"، الذي نُشر عام 1969، ثُنيت إليزابيث كوبلر روس عن تضمين فصل عن المرضى الذين "ماتوا" وعادوا للحديث عن ذلك، لأن ناشرها كان يخشى أن تصبح أضحوكة. ضد حكمها الأفضل، حذفت كل تلك المعلومات التي جمعتها، لأنها لم ترغب في أن يعاني عملها عن الحزن مما اعتبره الكثيرون شعوذة.

لدينا جميعًا شعور في بعض الأحيان بأن أرواحنا موجودة خارج حدود الزمان والمكان كما نعرفهما. ولكن هناك ملايين الأشخاص الذين غادرت أرواحهم حدود العالم المادي وعادوا ليشاركوا معنا تجاربهم في بُعد أكبر وأكثر تعقيدًا وأكثر جمالًا وأكثر محبة مما يمكننا أن نتخيله. لطالما فكرت في الأمر على أنه مثل العودة من رحلة إلى تاهيتي ومحاولة شرح تجربتك لـقطتك!

🌟 تجارب الاقتراب من الموت (NDE)

تجربة الاقتراب من الموت، هو مصطلح صاغه ريموند مودي في كتابه العظيم "الحياة بعد الحياة". تشهد تجارب الاقتراب من الموت طفرة في وسائل الإعلام الآن حيث يبدو أن المزيد والمزيد من الناس يتقبلون المفهوم. لا توجد كتب شعبية من قبل أشخاص عاديين مثل بيتي إيدي وصديقي دانيون برينكلي فحسب، بل كتب العديد من الأطباء والعلماء البارزين أيضًا كتبًا ناجحة للغاية حول هذا الموضوع. أحدها هو "دليل على الحياة بعد الموت: علم تجارب الاقتراب من الموت"، للدكتور جيفري لونج (مع بول بيري)، وآخر هو "دليل على الجنة: رحلة جراح أعصاب إلى الحياة بعد الموت"، للدكتور إيبن ألكسندر.

الدكتور ألكسندر هو جراح أعصاب أمريكي سقط في غيبوبة ناجمة عن التهاب السحايا البكتيري إي كولاي. بينما كان فاقدًا للوعي مع تعطل قشرته المخية الحديثة بشكل أساسي، مر الدكتور ألكسندر بتجربة مغايرة للتجربة النمطية للاقتراب من الموت – وما أعنيه بـ"النمطية" هو إحساس بالسلام وغياب الألم، وشعور بـالمحبة غير المشروطة، واستقبال من قبل الأحباء الذين سبقونا في عملية الموت. لكن ما كان غير نمطي هو أنه استقبلته امرأة غريبة، بدلاً من والده، الذي توفي مؤخرًا، أو حبيب آخر تعرف عليه. بعد تعافيه، اكتشف الدكتور ألكسندر (الذي كان قد تُبني) لاحقًا أن المرأة في تجربته كانت في الواقع أخته البيولوجية، التي توفيت قبل بضع سنوات. لم ير لها صورة قط، ولكن بعد تعافيه، تعرف عليها على الفور كمرشدته خلال التجربة.

❇ قصة الدكتور ألكسندر والتشكيك

تجد أن قصة الدكتور ألكسندر آسرة للغاية. وبطبيعة الحال، كان مجتمع المتشككين، بعبارة ملطّفة، متشككاً. ليس لديك ما يدعوك للتشكيك في صدق رواية الدكتور ألكسندر، إلا أن المتشككين يودون أن تعتقد أنه يختلق القصة لمجرد جني المال من كتاب. أولاً، تعتقد أن الدكتور ألكسندر، وهو جراح أعصاب مرموق، لديه ما يخسره أكثر بكثير بمجرد الإفصاح عن قصته؛ وثانياً، كونه جراح أعصاب، فمن المحتمل أنه لم يكن يعاني من ضائقة مالية على أي حال. ترى أن الأمر أقرب إلى تجربة المتشككين لما يُعرف بـ "تخفيف التنافر المعرفي"، وهي طريقة منمّقة للقول إنه إذا لم يتناسب شيء ما مع نموذجك الراسخ لكيفية عمل العالم، فلا بد من التقليل من شأن ذلك "الشيء". أي أنه إذا نجا شخص من تجربة الاقتراب من الموت وروى قصة عن حياة بعد الموت، وأنت شخصياً لا تؤمن بوجود حياة أخرى، فالشخص إما مجنون أو كاذب، أو لا بد من وجود تفسير علمي أو طبي لما حدث.

تحترم بشدة من يقول: "ليس لدي تفسير لذلك"، أكثر من الذي يلجأ فوراً إلى السباب والتعليقات الحاقدة. لقد صُدمت أيضاً عندما علمت أن أشد المنتقدين للناجين من تجارب الاقتراب من الموت ليسوا أعضاء المجتمع العلمي أو المتشكك (وهو أمر متوقع)، بل بعض أعضاء المجتمع الديني الذين يعتقدون أن المقبولين فقط في الحياة الأخرى بمحبة وشفقة هم أتباع مذهبهم وحدهم.

💡 تجربتي الخاصة بالاقتراب من الموت

في عام 2008، مررت بتجربة لا تُصدق غيّرت مجرى حياتي، وهي "تجربة اقتراب من الموت مصغّرة"، إذا جاز التعبير، والتي أرويها في ورش عملي. كنت في لوس أنجلوس لحضور اجتماعات وتوقفت في مطعم حي لتناول سلطة. في وقت لاحق من تلك الليلة في الفندق، مرضت بشدة وأدركت أنني مصاب بتسمم غذائي. عدت إلى المنزل فوراً، وكانت الرحلة تستغرق 90 دقيقة، متوقفاً بين الحين والآخر على كتف الطريق السريع للتقيؤ.

اتصلت ببريان، الذي كان في العمل، ليأتي إلى المنزل ويعتني بي. اتصلت بطبيبتي، فوَصفت لي دواءً مضاداً للغثيان وطلبت مني البقاء رطباً وتحمّل الأمر. لم ينجح الدواء. على الرغم من أنني لم أكن آكل، كان عليّ الركض إلى الحمام كل ساعة لإفراغ معدتي. أخبرت بريان وطبيبتي بوجود دم في قيئي. لم يبدُ أي منهما قلقاً جداً من كلامي، لأن ذلك ليس غريباً في حالات التسمم الغذائي. أعتقد أنني كان يجب أن أكون أكثر دقة، لكن في حالتي المرضية لم أكن أفكر بوضوح. فبدلاً من أن أقول: "يوجد دم في قيئي"، كان يجب أن أقول: "قيئي هو دم".

في آخر مرة ذهبت فيها إلى الحمام، فقدت الوعي وسقطت على الأرض قبل أن أصل إلى المرحاض. اندفع الدم صاعداً من مريئي وخارجاً من فمي، مغطياً الأرض. قال بريان لاحقاً إن المشهد بدا وكأنه جريمة قتل. وغني عن القول، إنه اتصل بالإسعاف (911) على الفور.

في هذه الأثناء، انفصلت عن جسدي وكنت أنظر إلى المشهد من الأعلى. شعرت بإحساس غريب بالخروج من الزمن. كنت أعرف أنني لست في جسدي، ولكني كنت أعرف أيضاً أنني لم أمت. وبينما كنت أحوم بالقرب من سقف الحمام، ظهرت قريبة لي تدعى باتريشيا (التي كانت قد انتحرت قبل 30 عاماً) هناك معي. سألتها بالتخاطر عما كان يحدث. قامت بتهدئتي وقالت: "سينتهي كل شيء قريباً".

كانت أول فكرة لي هي: "بات، هل يمكنك أن تكوني أكثر تحديداً؟ هل تقصدين أن حياتي ستنتهي قريباً أم أن هذه التجربة ستنتهي قريباً؟"

اختفت باتريشيا، وأصبحتُ أعي شريطاً يخرج من أعلى رأسي ويتصل بنوع من النسيج . رأيت أنه إذا أظهرتُ الخوف، فإن الشريط يغيّر النسيج، ويحوّله إلى لون عكر. وإذا شعرتُ بالسلام، يتغير لون الشريط، وبدوره يغير النسيج إلى لون باستيلي أفتح. أدركت أن نسيجي متصل بـ مصفوفة أكبر، شعرت أن كل شخص آخر متصل بها بشريطه الخاص. توصلت إلى إدراك أنه عند لحظة الموت، نصبح قادرين على النظر إلى الأنسجة التي صنعناها ورؤية كيف اندمج نسيجنا الشخصي مع النسيج البشري الأكبر وغيّره. (لم أكن أعي هذا "النسيج" من قبل، ولكني غالباً ما استخدمته في تأملي اليومي منذ ذلك الحين. أعتقد أننا عندما نغادر الجسد المادي، يمكننا أن نرى ما إذا كنا قد تركنا خلفنا عملاً فنياً أم شيئاً جعل النسيج البشري أقل جمالاً).

اختفى النسيج، ورأيتُ بطرف عيني حديقة في الأفق وشخصاً وحيداً يقطف الزهور. مشيت نحوها، وعندما اقتربت، عرفت أن الشخص هو والدي (الذي انتقل قبل بضع سنوات)، لكنه بدا وكأن عمره حوالي 30 عاماً. ابتسم لي ومد لي زهرة وقال: "لم يحن وقتك بعد". الشيء التالي الذي أدركته هو أنني كنت على أرضية حمامي، وبريان يناديني صارخاً.

وصل المسعفون بعد فترة وجيزة، وتم نقلي إلى المستشفى، حيث تم تشخيص حالتي بتمزق "مالوري-فايس" بشكل أساسي، تقيأت كثيراً بسبب التسمم الغذائي لدرجة أنني مزقت بطانة مريئي، وكانت معدتي تمتلئ بالدم الذي يتدفق من التمزق باستمرار. كنت أتقيأ الدم وأشعر بالتحسن، ثم تمتلئ معدتي بالدم مرة أخرى، مما يجعلني أشعر بالغثيان، وتبدأ الدورة من جديد. كنت أنزف حتى الموت بشكل أساسي.

بعد سبعة أيام في المستشفى والكثير من عمليات نقل الدم، تمكنت من العودة إلى المنزل. لو لم يكن بريان هناك، لربما كنت قد فارقت الحياة على أرضية الحمام.

✨ الوعي المشترك والسجل الأكاشي

هل تتذكر ناطحة السحاب التي أستخدمها كتأمل للارتقاء بوعيي؟ أعتقد أن التأمل يمكن أن يؤثر على النسيج البشري الذي رأيته في تجربتي بالاقتراب من الموت: فكلما زاد عدد الأشخاص الذين يفكرون بأفكار إيجابية ومحبة، أصبح نسيجهم الشخصي أكثر إشراقاً وحيوية، مما يجعل النسيج البشري العام يزدهر بدوره. كل شخص مسؤول عن نسيجه الخاص، وكلما زاد عددنا الذين يعيشون حياة واعية، زاد بقاؤنا في المستويات العليا من ناطحة سحابنا وزاد تألق النسيج.

منذ تجربتي بالاقتراب من الموت، أجريت بعض الأبحاث، واكتشفت أنه بالإضافة إلى مشاعر السلام والمحبة التي يختبرها الناجون، لاحظ العديد من الأشخاص وجود "مصفوفة تشبه شبكة الإنترنت" من الأضواء المترابطة موجودة فوق البشر وحولهم. أعتقد أن هذه المصفوفة قد تكون ما يُشار إليه عادةً باسم السجلات الأكاشية ، وهي بصمة طاقية لكل فكرة وفعل وعاطفة وتجربة حدثت على الإطلاق. تُسمى أحياناً "الوعي الجمعي" أو "كتاب الحياة"، وهي السجل الاهتزازي لكل روح ورحلتها. لكل شخص القوة والحق في الوصول إلى السجلات الأكاشية لأنه، كأرواح، نحن السجلات.

كان الصوفي الأمريكي إدغار كايس (1877-1945) قادراً على استخدام عقله الباطن للاستفادة من السجلات الأكاشية (عدد لا نهائي من العقول الباطنة الأخرى) وتفسيرها من خلال عقله الواعي من أجل إحداث شفاء. بعبارة أخرى، كان كايس قادراً على الدخول في حالة شبيهة بالنوم مستحثة ذاتياً، والاستفادة من حكمة العقل الكوني، وتقديم علاجات ساعدت الآلاف (على الرغم من أنه لم يكن لديه أي تدريب طبي على الإطلاق).

🧘 تجارب الخروج من الجسد

الإجماع الأكبر لدى الناجين من تجارب الاقتراب من الموت هو أنهم لا يستطيعون إنكار أن وعيهم ينجو خارج أجسادهم - أي أننا قادرون على أن نكون واعين بالكامل ومتيقظين دون أن نكون داخل جسد. إنها تجربة مغيرة للحياة، على أقل تقدير. يعيد الناس ترتيب أولويات حياتهم، ويصبحون أكثر محبة وإيجابية وعطاءً. لا يسع الأشخاص الذين يعيشون مع شخص مرّ بتجربة اقتراب من الموت إلا أن يتغيروا هم أنفسهم، لذا تصبح فوائد تجربة الاقتراب من الموت تجربة مشتركة.

الخبر السار هو أن أي شخص يمكنه جني هذه الفوائد دون الحاجة إلى الموت والعودة، لأن الخروج من الجسد و الذي يسمى إختصارا (أو. بي . أو) هو شكل من أشكال تجربة الاقتراب من الموت، ويمكن تحقيقه بالممارسة والتدريب.

🌟 مصطلح الخروج من الجسد

صاغ مصطلح الخروج من الجسد، أو (أو بي أو)، لأول مرة في عام 1943 جورج ن. م. تيريل، وتم تسجيله لاحقاً في كتابه "الأشباح"، لكن روبرت مونرو هو من شاع هذا المصطلح. مونرو، وهو مذيع مهنياً، أصبح مهتماً بتأثيرات الأنماط الصوتية على الوعي في عام 1956، وأصبح رائداً في مجال "التعلم" أثناء النوم. (إذا كنت مثلي في شبابك، فمن المحتمل أنك وضعت العديد من الأشرطة الكاسيت - التي تتناول مواضيع مثل الوفرة والتحفيز وتقليل العادات السيئة - بجانب سريرك لتشغيلها أثناء النوم. كان هذا أحد إرث روبرت مونرو).

أصبح مونرو أحد خاضعي اختباره، وخلال تحقيقه، بدأ يختبر حالة من الوعي منفصلة وبعيدة عن جسده. غيّرت هذه الحوادث التلقائية تركيز بحثه بشكل كبير. وصف هذه الحالة بأنها "تجربة خروج من الجسد"، ووُلِد مجال جديد في دراسة الوعي. في عام 1971، نشر كتاب "رحلات خارج الجسد"، الذي لا يزال حتى يومنا هذا "إنجيل" تجارب الخروج من الجسد. واصل دراسة هذه الظاهرة والبحث فيها، وافتتح لاحقاً مركزاً في فرجينيا يُدعى "معهد مونرو". حضر عشرات الآلاف من الطلاب معهد مونرو لأسباب مختلفة: خلق هدف ومعنى في الحياة، استكشاف الوعي خارج المكان والزمان، الاستفادة من إمكانات الشفاء الشخصية، وغير ذلك الكثير.

إحدى الفصول التي تُدرَّس في المعهد والتي تثير فضولي هي "شريان الحياة" (لايف لاين). علمت عنها لأول مرة أثناء مشاهدة برنامج تلفزيوني على قناة "بيو" يُدعى "اللامفسَّر". يتم تعليم المشاركين البشريين ليس فقط السفر خارج أجسادهم المادية ولكن أيضاً توجيه الأرواح غير المتجسدة التي غادرت الوجود المادي ولم تكمل الانتقال إلى البعد الأثيري. تقوم النظرية على فرضية أن بعض الأرواح الضائعة تهتز بمعدل بطيء جداً لدرجة أنها لا تستطيع "رؤية" المساعدين الروحيين (الذين يهتزون بشكل أسرع بكثير) الموجودين لمرافقتهم. يتطلب الأمر إنساناً، يمر بتجربة خروج من الجسد باهتزاز أبطأ، للمساعدة في توجيه الروح المحاصرة إلى النور. يُطلق على هذا أيضاً اسم إنقاذ الروح.

هناك العديد من الأشخاص الذين لديهم تجارب خروج من الجسد تلقائية، ولكن يمكنهم التدرب وتعلم كيفية التحكم فيها. يمكن لمعظم الناس تطوير القدرة على بدء تجربة خروج من الجسد، ويصبح الكثيرون على دراية بزيادة في القدرات النفسية الأخرى. فوائد ممارسة تجارب الخروج من الجسد عديدة مثل الطلاب أنفسهم. وهي تشمل:

- ✅ الشعور العميق بـ "المعرفة" مقابل "الاعتقاد"
- ✅ الحصول على إجابات شخصية
- ✅ تقليل الخوف من الموت

- ✅ اختبار حياة سابقة
- ✅ مواجهة كائنات ومرشدين غير متجسدين

هناك طرق مختلفة لبدء تجربة الخروج من الجسد، لكن الأكثر شيوعاً تشمل حالة استرخاء بين الوعي والنوم ونية مغادرة الجسد المادي. النية هي الكلمة المفتاح هنا، حيث قد تكون لديك نية للتأمل لسبب معين و/أو نية لمغادرة الجسد لسبب معين.

🌌 الإسقاط النجمي

كما أفهمها، فإن الخروج من الجسد هو مصطلح عام لأي وقت يغادر فيه الوعي الجسد المادي. الإسقاط النجمي هو شكل من أشكال الخروج من الجسد، ولكن مع السفر إلى أبعاد أخرى كسمة مميزة. إذا كنت تنظر إلى جسدك من سقف غرفة نومك، فسيكون ذلك خروجاً من الجسد، ولكن إذا سافرت إلى عوالم أعلى، فسيكون ذلك إسقاطاً نجمياً. ستكون نيتك من الخروج من الجسد هي السفر إلى الأبعاد الأقرب إلى الأرض والمعروفة باسم المستويات النجمية، والتي يُقال إنها المستوى الأول الذي ستذهب إليه الروح عند موت الجسد المادي أو أثناء تجربة الاقتراب من الموت. عندما تدخلها الروح، تكون الألوان والأصوات والمشاعر مختلفة جداً عما نختبره على الأرض لدرجة أن الناجين من تجارب الاقتراب من الموت لا يجدون كلمات لوصفها.

يرتبط ممارسو الإسقاط النجمي بأجسادهم المادية بما يُعرف بـ "الحبل الفضي"، تماماً مثل حبل الأمان لـ رائد الفضاء الذي يمشي في الفضاء أو الحبل السري. أثناء تجربة الاقتراب من الموت، تكون مرتبطاً بالجسد المادي، ولكن إذا انقطع الحبل، فلا توجد عودة. يجب ألا تخاف من انقطاع الحبل الفضي أثناء تجربة خروج من الجسد واعية أو إسقاط نجمي. فقط أثناء تجربة الاقتراب من الموت يمكن قطع الاتصال إذا تحرر الجسد البشري.

في الليل أثناء حالة نومنا، يمكن لـ جسمنا النجمي (المتصل بالحبل الفضي) أن يسافر في المستويات النجمية بشكل تلقائي. يمكننا زيارة أحبائنا الذين انتقلوا، ويمكننا طلب المشورة من مرشدينا ومعلمينا. هنا يصبح معنى عبارة: "دعني أنام عليها" واضحاً.

إذا كنا نواجه صعوبة في مشكلة أرضية، فكيف يساعدنا النوم في التوصل إلى قرار صائب؟ من خلال النصيحة التي نحصل عليها من الكائنات النجمية، بالطبع. في الصباح عندما نستيقظ، لا يتذكر العقل الواعي الزيارات، ولكن النصيحة التي أُعطيت لعقلنا الباطن تجعل القرار أسهل بكثير، على ما يبدو. في بعض الأحيان نتذكر تفاعلات مع أحبائنا الراحلين، والتي يمكن أن يكون لها أيضاً تأثير مهدئ للغاية.

من أجل الإسقاط النجمي بوعي، يجب أن يكون لدينا وعي أو إحساس بوجود مكان يتجاوز هذا العالم ثلاثي الأبعاد (الذي نختبره بأجسادنا/قواقعنا البشرية) يمكننا زيارته بأجسادنا النجمية. الجسم النجمي هو نسخة طبق الأصل من الجسم البشري، لكن الطاقة ليست كثيفة، ونحن قادرون على السفر إلى أبعاد أخرى مع بقاء وعينا سليماً. قد يتطلب إتقان الإسقاط النجمي الكثير من الممارسة. التأمل، والاسترخاء، والنية، وغياب الخوف هي مفاتيح لذلك.

لقد سألني الكثير من الناس عما إذا كانت العقاقير، مثل إل إس دي، يمكن أن تثير تجربة الخروج من الجسد. لم أجرب إل إس دي أبداً، لذا فهي ليست توصية أشعر بالراحة في تقديمها. ومع ذلك، مررت بتجربة مع (أياهواسكا) وهو مشروب مصنوع من مزيج من أوراق نبات معين وكرمة (تحتوي على مادة تسمح للأياهواسكا بأن تكون فعالة عند تناولها عن طريق الفم) موجودة في غابات الأمازون المطيرة. كان المكان احتفالياً، وكنت هناك مع العديد من الشامانات ذوي الخبرة، لذلك شعرت بالراحة. كنت أقود رحلة روحية عبر البرازيل (وهو بلد أحبه)، ودعانا قادة ديانة تُدعى "سانتو دايمي" لحضور حفل يُستخدم فيه الأياهواسكا، أو "طب الجدة"، كما يسمونها.

لقد تركت المجموعة عمداً ليوم واحد لتجربة الحفل بمفردي قبل أن أتمكن من التوصية به لأي شخص. استمر الحفل ثماني ساعات، وشمل ليس فقط الشرب الاحتفالي للشاي ولكن أيضاً القرع على الطبول والترتيل. دعا القادة، لعلمهم بأنني وسيط روحي مشهور من الولايات المتحدة، العديد من الوسطاء البرازيليين للجلوس معنا. مررت بتجربة عميقة ومتبصرة للغاية، ولكن بعد ذلك، علمت أنني لا أستطيع أن أوصي بها إلا لعدد قليل من المشاركين الذين سافروا معي. إنها ليست للجميع؛ فهناك الكثير من التطهير الذي يحدث - جسدياً وعاطفياً.

عندما عدت إلى الولايات المتحدة، أجريت بحثاً عن الأياهواسكا واكتشفت أنها تحتوي على ثنائي ميثيل تريبتامين، أو (دي إم تي)، والذي يُنتج طبيعياً في الغدة الصنوبرية. ولكن إذا تم تناوله بكميات خاضعة للرقابة، فيمكن أن ينتج سفراً واعياً خارج الجسد. هناك كتاب رائع بعنوان "دي إم تي: جزيء الروح"، لـ ريك ستراسمان (بالإضافة إلى فيلم وثائقي بالاسم نفسه)، ويتحدث عنه المضيف التلفزيوني/الكوميدي جو روغان، الفضولي للغاية، في البودكاست المسلّي دائماً "تجربة جو روغان". ألقى الكاتب البريطاني غراهام هانكوك كلمة في تيد إكس حول الوعي وتجربته مع الأياهواسكا، وحدثت ضجة كبيرة عندما قام فريق تيد بسحب الفيديو من يوتيوب. صرخ أحد الجانبين بـ الرقابة، بينما وصف الجانب الآخر الحديث بـ العلوم الزائفة - ولا يزال الجدل محتدماً.

دي إم تي مادة غير قانونية في معظم أنحاء العالم، وبالنسبة لشخص مهتم بالإسقاط النجمي، أوصي بالاتصال بموقع معهد مونرو بدلاً من البحث عن مادة مهلوسة.

🔭 الرؤية عن بُعد

يمتلك معهد مونرو أيضاً برنامجاً لـ الرؤية عن بُعد. تتيح الرؤية عن بُعد للمدرِك (الرائي) وصف أو تقديم تفاصيل حول هدف لا يمكن الوصول إليه بالحواس العادية بسبب المسافة. في عام 2002 عندما كنت أستضيف برنامجاً تلفزيونياً نهارياً يُدعى "ما وراء"، أتيحت لي الفرصة لمقابلة راءٍ عن بُعد ووضعه تحت الاختبار. أرسلنا أحد منتجي البرنامج إلى موقع سري ليكون بمثابة "الهدف". دخل الرائي عن بُعد إلى غرفة لمدة 30 دقيقة ومعه بعض الأوراق وقلماً لرسم أي أشكال و/أو تدوين أي أوصاف أو انطباعات تصله. لم يُعطَ للرائي عن بُعد سوى اسم الهدف - لا شيء آخر يمكن أن يؤثر عليه.

بعد 30 دقيقة في صمت، عاد الرائي عن بُعد وعرض على الجمهور وعليّ نتائجه. رسم صورة لسلم متحرك وقال إنه في حركة مستمرة. كتب أن هناك ماء، وأنه يتحرك أيضاً. إلى يسار الهدف، رسم سلسلة من المثلثات تتخللها دوائر. كان محقاً تماماً - كان المنتج في مركز تسوق، جالساً بين شلال مزخرف وشجرة عيد ميلاد مزينة بزخارف دائرية، يشاهد الناس على الدرج المتحرك. لقد أُعجبتُ حقاً.

في سبعينيات القرن الماضي، مول الجيش الأمريكي برنامجاً للتحقيق في المساهمة التي يمكن أن تضيفها الرؤية عن بُعد إلى البرامج السرية. كان سرياً للغاية في ذلك الوقت وتم رفعه عن السرية مؤخراً. أُطلق عليه اسم مشروع ستارغيت، وتوقف رسمياً عن العمل في عام 1995 بعد أن أُعلن أنه غير ناجح. ومع ذلك، يختلف المشاركون في المشروع في الرأي، ويقولون إن البرنامج أُنهي بسبب عامل السخرية. تماماً مثل موقف ناشر الدكتورة كوبلر-روس، كان وصم أي شيء ينضح بـ الباراسايكولوجي مثيراً للجدل لدرجة يصعب الدفاع عنه.

الفرق الرئيسي بين الرؤية عن بُعد والخروج من الجسد هو أن الرؤية عن بُعد هي تحول مُتحكَّم فيه في الوعي يتم إجراؤه في حالة يقظة من الوعي. يكون الرائي متيقظاً تماماً ومستجيباً، ومهمته هي تنزيل المعلومات المتعلقة بموقع بعيد. يبقى نصف وعيك معك، ويذهب نصفه إلى موقع الهدف لجمع المعلومات. إنها مهارة، ويمكن لأي شخص تحقيق نتائج بالصبر والممارسة.

عندما تبدأ في تخصيص وقت للنظر في داخلك ومحاولة الاتصال بالعالم غير المرئي، عندها فقط يمكنك البدء في فهم روحك على حقيقتها. لا يبدو لغز الحياة غامضاً جداً إذا تجرأت على التوغل إلى الداخل واستمعت إلى صوت روحك.

لسوء الحظ، يتم تصفية إدراكنا للواقع من خلال ذواتنا الأنا. نصبح تائهين ونحكم على كل شيء بناءً على الحواس الخمس فقط. عندما ننظر إلى العالم من حولنا، قد تكون أعيننا هي التي ترى كل شيء وآذاننا هي التي تسمع كل شيء، لكن أرواحنا هي التي تسجل وتتذكر وتصنف كل تجربة.

إذا دربت عقلك على استيعاب هذه التجارب بـ المحبة والتسامح والعطاء، فأنت تغذي روحك بالعناصر الغذائية المناسبة لـ صحتها وتطورها. تعلم ألا تغذي روحك بـ الوجبات السريعة من الحكم والتعصب. إذا كنت تعتبر نفسك "روحانياً"، فإن أدوات عيش حياة واعية واضحة. ولكن مجرد معرفة الأدوات لا تعني شيئاً حقاً ما لم تمارسها. كل المعرفة الروحية في العالم لا قيمة لها ما لم تطبق ما تقوله.

🚪 الفصل الرابع: الموت هو عتبة العودة إلى الديار

كل يوم على الأرض، تحمل أرواحنا جسداً مادياً تتغير خلاياه باستمرار وتنمو وتموت. بدون هذه الأجساد، لا يمكن لأرواحنا قضاء وقت ثمين في البعد المادي للتعلم والتطور. يحتاج غواص السكوبا إلى دفء بذلة الغوص، وخزان أكسجين، وبوصلة، وساعة للتجول في أعماق المحيط. كذلك تحتاج أرواحنا إلى الجسد لإنجاز مهامنا على الأرض. ومثلما يفرغ خزان الأكسجين للغواص في النهاية، تتوقف أجسادنا عن العمل في نهاية المطاف.

لا يقضي الغواص وقته بالكامل تحت الماء في القلق بشأن متى سينفد الأكسجين. إنه يعلم أن ذلك سيحدث عاجلاً أم آجلاً، لذا يستمتع فقط بالانبهار بالمشاهد تحت السطح. قد يكون يقضي وقتاً ممتعاً أو قد يكتشف حطام سفينة مثيراً للاهتمام، ولكن عندما تدق الساعة، فقد حان وقت الصعود إلى السطح. لا يوجد خيار آخر. هذا بالتأكيد لا يعني أنه لا يمكنه العودة للغوص مرة أخرى لاحقاً. إنه مجرد جزء من التجربة. عندما يصعد الغواص إلى السطح، قد يضع خزان أكسجين جديداً ويعود للغوص، أو قد يستلقي على القارب ويتأمل الرحلة التي أكملها للتو.

لطالما نظر البشر عبر التاريخ إلى الموت على أنه شيء يجب الخوف منه. إنه الخوف من المجهول. إنه لأن الله، بحكمته اللانهائية، أيقظ وعينا بالواقع بينما نحن في أعماق المحيط بكمية محدودة من الأكسجين، ولا نعرف ماذا سيحدث عندما ينفد الخزان. لا نعرف أن ما فوق السطح هو الواقع الفعلي: "وطننا" الحقيقي. سنغوص مع العديد من الأصدقاء، وعندما تنفد خزاناتهم، سيتعين عليهم الذهاب. سنفتقدهم، بالطبع، ولكن عندما يحين وقتنا، سنراهم في الأعلى. آخر شيء يريده أصدقاؤنا هو أن نقضي بقية وقتنا في الحداد على غيابهم. إذا أردنا أن نعيش بأي قدر من السلام وأن نموت بأي شعور بالقبول، فالأمر متروك لنا للتصالح مع كيفية رؤيتنا لـ "الموت".

🔄 الموت مجرد تغيير

هناك مونولوج من مسرحية شكسبير "كما تشاء" يبدأ:

إن العالم كله مسرح،

والرجال والنساء مجرد ممثلين:

لهم مخارجهم ومداخلهم؛

والرجل الواحد في زمانه يلعب أدواراً عديدة...

أنا مغرم جداً بهذا الاقتباس، وأود أن آخذ الحرية في التوسع فيه. قبل أن يقوم "الممثلون" بمداخلهم، يختارون الأدوار التي سيلعبونها ومع من سيلعبونها. وبعد أن يقوموا بمخارجهم، يظلون يشاهدوننا من خلف الكواليس ويهتفون لنا ويشجعون على أداء جيد. عندما يحين وقت خروجنا، سيكونون هناك في الكواليس لاستقبالنا، وسنستمر نحن بدورنا في مشاهدة المسرحية والتصفيق لزملائنا الممثلين، قبل أن يحين وقت انضمامهم إلينا في الكواليس. حينها يمكننا جميعاً أن نقرر أفضل وقت للقيام بمدخل جديد، وفي أي أدوار.

كل شيء عملية، ورؤية الموت على أنه "تغيير" بدلاً من "النهاية" هي واحدة من أصعب العمليات التي يجب علينا، كبشر، احتضانها. إنه تغيير نحو الأفضل - لأنه لو فهم الناس الموت حقاً، لكان حدثاً يتطلعون إليه ويحتفلون به.

عندما نحضر أنا وبريان خدمة تأبين أو جنازة، يصعب عليه أن يستجمع الحزن. بالتأكيد، إنه يتعاطف مع النادبين، لكنه يقول إن العاطفة التي يشعر بها تجاه المتوفى أشبه بـ الغيرة. ولا تفهمني خطأ - إنه ليس كئيباً أو انتحارياً؛ بل إنه يفضل أن يكون في المنزل على أن يكون في المدرسة. لكنه سعيد تماماً بتعلم دروسه واللطف مع الطلاب الآخرين، ولكنه يتطلع إلى العودة إلى المنزل في الوقت نفسه.

أنا أيضاً أتطلع إلى اليوم الذي "أعود فيه إلى الديار"، لكن مهمتي هنا على الأرض لم تكتمل بعد. أعلم أن مهمتي هي تغيير تصورات الناس عن الموت: لإثبات أنه مجرد "تغيير" وأن أرواحنا تستمر في الحياة.

في أوائل التسعينيات، تشرفت بالجلوس مع واحدة من أفضل الوسطاء الروحيين الماديين الذين وجدوا على الإطلاق: ليزلي فلينت. تختلف الوساطة الروحية المادية عما أفعله في أن الوسيط المادي قادر على التلاعب بالطاقة لتكوين مظاهر مادية مثل الأشكال الروحية، وتقلبات درجة الحرارة، والأصوات. في ظل ظروف الاختبار، كان ليزلي قادراً على إنتاج مادة تُدعى "إكتوبلازم"، والتي شكلت صندوق صوت اصطناعي في الهواء. استخدمت العديد من الكائنات غير المتجسدة، بما في ذلك والدتي، صندوق الصوت هذا للتحدث. وُصِف الإكتوبلازم بأنه مادة حليبية، شبه شفافة تخرج من فتحات (عادة الأنف والفم والأذنين) لبعض الوسطاء.

خلال إحدى جلسات استحضار الأرواح (والتي سُجلت ويمكن العثور عليها عبر الإنترنت في صندوق ليزلي فلينت التعليمي)، عرّفت ممثلة بريطانية معروفة تُدعى إلين تيري عن نفسها. سأل ليزلي إلين كيف كان الموت، وتحدثت من خلال صندوق الصوت قائلة:

لكل من قد يستمع، لا داعي للخوف من العبور من عالمكم إلى هذا العالم. إنها مغامرة عظيمة. إنه اليقظة العظيمة في عالم أكبر من الجمال والحرية الفكرية. هذا حقاً عالم روحي ولكنه ليس كما صوره الإنسان. بل إنه مختلف جداً وحيوي للغاية، وحيوي، وبعيد جداً، كما لو كان... بعيداً جداً عن مفهوم الإنسان للأشياء بحيث لا يمكن تصويره أو وصفه. يمكن للمرء أن يشعر به ويعرفه ويستشعره فقط. إنه شاسع وجميل للغاية. لا تخافوا من هذا العبور من عالمكم إلى هذا العالم. لأنه بغض النظر عن حالة الحياة التي قد تدخلونها، بغض النظر عن مدى تواضعها، ستكون انعكاساً لعالمكم ولكن وفقاً لحالته ووفقاً لحالة عبوركم وخاصة وفقاً لـ تطوركم أو نقصه، ستجدون حالة تناسبكم وتكون الأنسب.

⏳ عملية الانتقال

إن اعتناق الإيمان بـ "الحياة بعد الموت" وعدم الخوف من الانتقال يختلف تماماً عن فهم العملية. كيف يكون الأمر بالنسبة للروح أن تمر بتجربة الموت؟ سيحدد نوع الموت الذي يمر به الجسد المادي تفاصيل الانتقال. على سبيل المثال، إذا كان الانتقال سريعاً، مثل نوبة قلبية قاتلة، أو حادث سيارة، أو طلق ناري، أو تمدد الأوعية الدموية، فإنه ينتهي بسرعة بحيث لا تكاد الروح تجد وقتاً لتدرك العملية التي تحدث. ولكن إذا ترددت الروح بسبب مرض جسدي أو تدهور، يمكن للروح أن تخرج وتدخل الجسد بشكل متكرر، اعتماداً على حالة التدهور. إذا وصل الجسد إلى نقطة لم يعد يخدم احتياجات الروح، فقد تم إلهام العلوم الطبية لتطوير علاجات لهذه الظروف بالذات، وأنا مؤمن راسخ بأنه لا ينبغي لنا أبداً أن نتردد في استخدام هذا الخيار.

عانت والدة بريان من نوبة قلبية في عام 2009، وتمكن المسعفون من إعادة قلبها للنبض. لكن الاختبارات أظهرت لاحقاً أن المدة الزمنية بين توقف قلبها ثم إنعاشه كانت كبيرة جداً لدرجة أن دماغها عانى من ضرر لا يمكن إصلاحه. وافقت العائلة على إزالة دعم الحياة عنها، ثم تم إعطاء المورفين لمدة يومين لتخفيف انتقالها.

ليس لدي أدنى شك في أن روح والدة بريان كانت خارج الجسد بمجرد سقوطها على الأرض، ولكن الحبل الفضي لم ينقطع بالكامل حتى تدخل الأطباء بـ إنسانية. بالنسبة للبعض منا، لسوء الحظ، سيحدث الألم قبل الموت. لكن العملية الفعلية للانزلاق خارج الجسد ليست مؤلمة على الإطلاق.

✊ إرادة البقاء على قيد الحياة

البشر حيوانات معقدة ومذهلة. لديهم رغبة قوية في البقاء على قيد الحياة، مهما كان الأمر، لدرجة أنهم عندما يحين الوقت لأرواحهم لمغادرة الكوكب، فإنهم غالباً ما يقاومون. غريزة البقاء البدائية تتدفق فينا جميعاً؛ هناك دافع داخلي للبقاء على قيد الحياة. غالباً ما نضع أنفسنا في "وضع الحماية"، معتقدين أننا سنتحكم في حياتنا وموتنا، وفي الواقع عندما نحاول التشبث، فإن ذلك يتعارض مع إيقاعنا الطبيعي ويسبب مقاومة، والتي تتجلى في شكل صراع.

عند العمل مع المحتضرين، وجدت أن هناك تلك الأرواح التي، في الحياة، كان عليها إثبات شيء ما من خلال تولي المسؤولية في جميع الأوقات. وفي نهاية حياتهم، إذا لم تكن الأمور تحت سيطرتهم، يبدو أنهم يتمسكون بأقصى ما يستطيعون، بدلاً من مجرد الاستسلام. عندما يعتقدون أن لديهم سيطرة، أو لا يعتقدون أنهم سيموتون، فإن أرواحهم ستحفزهم وتساعد في تحريرهم. سيأتي الوقت لكي تنفتح الروح الفردية على الوعي بأنها ليست الجسد، ولا الأنا، ولا القيود، ولا الأفكار، ولا الشخصية، وما إلى ذلك. يكون الشخص جاهزاً للاندماج في حقيقة طبيعته الروحية وإدراك أنها في الواقع بلا حدود وجزء من كل ما هو موجود. لكن الكثيرين يجدون صعوبة في التخلي عما يعتبرونه حقيقياً: هذا الجسد، هذه الحياة. في كثير من الأحيان تحتاج الروح إلى الحصول على التشجيع أو الإذن لمغادرة الجسد المادي.

عندما كان والدي على وشك الرحيل، في عام 2004، كان في المستشفى في غيبوبة، ومنحه الأطباء حوالي أربع ساعات للعيش. كانت عائلته بأكملها هناك حتى نتمكن من قول كلماتنا الأخيرة له. واحداً تلو الآخر، همس كل منا في أذنه، وشاركنا وداعنا، وطمأنناه بأنه لا بأس من الانتقال إلى العالم التالي. إذا مررت بهذه التجربة، فأنت تعلم أنها واحدة من أصعب الأشياء التي يجب على الشخص القيام بها في الحياة. كنت آخر من ودعه، وبينما كنت أفعل ذلك، كنت أعي تماماً أن جزءاً من روح والدي كان خارج الجسد يقف فوق رأسه مباشرة.

واصلت إخباره بأنه لا بأس من الذهاب. سمعته يقول لي بالتخاطر في رأسي: "لن أغادر حتى يوافق كل واحد منكم أيها الأبناء على عدم القتال على منزلي**!**" صُدمت والتفتُ إلى إخوتي وأخبرتهم. أطلق صهري، جاي، نكتة مفادها أنه سيتعين علينا جميعاً تغيير أرقام هواتفنا لتحقيق أمنية أبي. ضحكنا وأكدنا أننا لن نتقاتل على منزله. أخبرته بذلك، وفي غضون خمس دقائق انتقل. استدعينا الطبيب، ويمكننا أن نقول إنه صُدم بوفاة أبي بهذه السرعة.

ملاحظة جانبية لهذه القصة: طوال حياته، عمل والدي بجد من أجل هذا المنزل. كان يعني له كل شيء، وبطريقة ما عكس من هو، وما يمثله، وما تمكن من تحقيقه. كان فخوراً جداً بتحقيقه شرائه لدرجة أنه كان مرتبطاً به نفسياً، لذا بالطبع كان سيكون ارتباطاً مهماً بحياته المادية. انتهى بنا المطاف ببيع المنزل، وقام المالك الجديد بهدمه وبنى منزلاً جديداً من الصفر.

شعرت بالضيق بشأن ما قد يفكر فيه أبي في السماء، وكأننا لم نحمِ منزله. لكن بعد ذلك في قطار في نيويورك، سمعته بوضوح يقول لي: "لماذا أنت منزعج جداً؟ لقد كان منزلي، عشت فيه، صنعت فيه ذكريات، والآن لم أعد بحاجة إليه. أفضل أن آخذها معي وأترك شخصاً آخر يصنع منزلاً جديداً وذكريات جديدة."

🦋 **ديبي فورد**

تجربة أخرى أثرت بعمق على حياتي وعملي (وهي السبب الذي جعلني أرغب في كتابة هذا الكتاب) تتعلق بانتقال ديبي فورد، التي ذكرتها بإيجاز في وقت سابق. التقيت ديبي في أوائل التسعينيات في مؤتمر في سان فرانسيسكو. كانت أختها، أريل، تتحدث في المؤتمر، وبعد ذلك جلسنا أنا وديبي في زاوية مطعم وتشاركنا العشاء وتعرفنا على بعضنا البعض. أخبرتني قصة حياتها، بما في ذلك إدمان المخدرات، والعلاقات الفاشلة، وقضاياها مع القيمة الذاتية. أخبرتها أنها بحاجة إلى كتابة كتاب ومشاركة قصتها مع العالم؛ يمكن أن يساعد ذلك الملايين من الأشخاص الذين عانوا من نفس المواقف.

الباقي هو تاريخ. كتبت كتاب "الجانب المظلم لمطاردي النور"، ودُعيت إلى برنامج أوبرا، وصعدت بسرعة إلى مجرة المساعدة الذاتية. لاحقاً، كتبت العديد من الكتب الأكثر مبيعاً، وكانت متحدثة دولية، وأنشأت مؤسسات، وغيّرت بمفردها المنظور حول جانبنا المظلم .

لكن بالنسبة لي، كانت ديبي دائماً مجرد ديبي. لم تنسَ أصدقاءها حتى مع الشهرة المفاجئة، وغالباً ما علق الناس على مدى بقائها "حقيقية". ولكن مع الارتفاعات، تأتي الانخفاضات. قليلون من عرفوا ذلك، لكن ديبي كانت تعاني من شكل نادر من السرطان وكانت تقاومه لسنوات. القلة الذين عرفوا حالتها كانوا يسمعون غالباً عن الأنواع المختلفة من العلاجات التي كانت تبحث فيها، وكانت دائماً متفائلة بأن شيئاً جديداً سينجح. لم يتوقف الأمل أبداً.

في عام 2011، كنت أتحدث في مؤتمر في مانهاتن، وكان هناك طَرْق على باب غرفتي في الفندق. فتحت الباب وكانت ديبي، تبدو مشاغبة وجميلة، كالعادة. اندفعت عبر الباب وصرخت: "مرحباً يا عزيزي، اشتقت إليك!"

بعد أن تحدثنا عن كيف تسير الحياة لكلينا، أخبرتني ديبي أن لديها شيئاً تريد أن تسألني عنه. جلسنا، وبدأت.

"جيمس، إذا وصل الأمر إلى النهاية وكنت أمر بالانتقال، هل ستساعدني على المرور؟"

صُدمت، لكنها كانت ديبي، لذلك كنت أتوقع دائماً ما هو غير متوقع.

قلت لها: "نعم، بالطبع. إذا كنت قادراً، سأفعل أي شيء من أجلك."

شعرت بالارتياح، وشكرتني وغيّرت الموضوع فجأة: كانت قد بدأت في كتابة كتاب جديد أرادت أن تسميه "الشجاعة"، وتحدثنا عنه. بعد أن غادرت غرفتي في الفندق، لم تثر موضوع موتها مرة أخرى، على الرغم من أننا كنا ندردش على الهاتف بشكل روتيني.

كان ذلك آخر يوم أرى فيه ديبي جسدياً على قيد الحياة. بين جداول عملنا وسفرنا، لم نتمكن أبداً من التواجد في نفس المكان في نفس الوقت مرة أخرى.

في أوائل عام 2013، أجبت على مكالمة من صديق مشترك، خورخي، الذي اتصل بي في وقت متأخر من الليل. كان صوته المبهج عادةً منخفضاً وجاداً. "أنا في منزل ديبي؛ الأمر لا يبدو جيداً. إنها تريد التحدث إليك."

صُدمت بإدراك أن النهاية قد حانت بهذه السرعة. سلّم خورخي الهاتف إلى ديبي، وسمعت صوتاً منخفضاً وخافتاً جداً يقول: "جيمس، أعتقد أنها الليلة. أنا أستعد للرحيل."

كنت في حالة صدمة وبدأت في البكاء. علمت أن هذه هي اللحظة التي تحدثت معي عنها في غرفتي بالفندق في نيويورك، وكان عليّ أن أعطيها شيئاً. أجبرت نفسي على قول: "أنا أحبك يا ديبي. أنا هنا. إذا شعرتِ بالضياع، ففكري بي وسأكون هناك. أنا معك. يمكننا التحدث بالأفكار."

كانت تضعف، وبالكاد تمكنت من الرد: "حقا؟ حسناً، أنا أحبك أيضاً. وداعاً." استعاد خورخي الهاتف ومرره إلى أخت ديبي، أريبل. أخبرت أريبل أن تقول لديبي أن تتظاهر بأنها ريشة وتطير بعيداً وأن تستمر في إعطائها تلك الصورة. أكدت لي أريبل أنها ستتصل بي عندما يكون لديها تحديث.

كنت أتوقع مكالمة في غضون ساعات. واصلت التفكير في ديبي، لكنني لم أستطع الوصول إليها بأفكاري. علمت أنها لم تنتقل بعد. اتصلت بأريبل لأسأل عما كان يحدث. أخبرتني أنها قضت الليلة مع أختها وودعتها. علقت أريبل بأن الجميع كانوا مندهشين فقط من أن ديبي كانت تتشبث بالحياة لفترة طويلة وهي مريضة جداً. حتى ممرضة دار الرعاية لم تر قط حالة تمسك فيها شخص بقوة بهذه الطريقة وهو مريض جداً. عرفت أريبل أن هذه هي ديبي؛ ستذهب عندما تكون جاهزة تماماً! سألت أريبل عما إذا كان بإمكاني فعل شيء للمساعدة، وأخبرتها أنني سأبذل قصارى جهدي.

بعد أن أغلقت الهاتف، تركت بريان والكلاب في الطابق السفلي، وأغلقت على نفسي في غرفة النوم. استلقيت على السرير وبدأت في التأمل. كلما تعمقت أكثر، ركزت على ديبي وبدأت أرى وجهها بوضوح شديد. بدت وكأنها في أوائل الثلاثينيات من عمرها، وعندما ناديت اسمها، نظرت إليّ مباشرة وابتسمت.

قلت لها عقلياً: "ديبي، ما هي المشكلة؟ لماذا لا تريدين المغادرة؟ هناك أشخاص ينتظرونك."

دافعت بسرعة عن موقفها وصرخت: "أنا أم يا جيمس!"

أخبرتها أن ابنها، بو، سيكون بخير، وأنه في الكلية، وستعتني به العائلة.

ثم ألقت بعينيها البريئتين وقالت: "الموت غريب جداً؛ يبدو الأمر وكأنني حصلت على مجموعة مفاتيح سيارة جديدة، لكنني لا أعرف كيف أقود." لقد كانت ديبي الخالصة. ثم قالت شيئاً لن أنساه أبداً لبقية حياتي: "السنوات كنت قلقة جداً بشأن تعليم الناس كيفية العيش لدرجة أنني الآن لا أعرف حتى كيف أموت!"

ابتسمت وعرفت أن هذا هو الحقيقة جداً. في وعيي، بدأت أرى موكباً من حياتها السابقة. رأيت بالتخاطر جميع مشاهد موتها. كانت محاربة، وقائدة، ورئيسة، وكاهنة... وفي جميع تلك الحيوات قُتلت بسبب أنظمة معتقداتها. بما أن انتقالها الحالي كان وشيكاً، شعرت أن ديبي كانت على دراية بهذه الحيوات السابقة أيضاً. كان يمكنني أن أرى أنها كانت متضاربة ومقاومة.

تأكدت من لفت انتباهها وقلت لها بالتخاطر: "ديبي، تلك تجارب ماضية. الآن كل ما عليك فعله هو النظر للأعلى وتخيل ستارة ذهبية."

سألت: "هل أنت متأكد يا جيمس؟"

قلت: "نعم، وابحثي عن والدك. إنه هناك مع بعض أصدقائك من ميامي. اذهبي إليهم فقط."

كانت لدي رؤية ذكرتني بـ دوروثي وهي تقفز على طريق الطوب الأصفر. لكنها لم تكن دوروثي. كانت الجميلة، العزيزة ديبي تنظر إليّ مرة أخرى وتبتسم.

عدت بالكامل إلى وعيي الخاص، ونزلت إلى الطابق السفلي، حيث كان بريان يشاهد التلفزيون. أخبرته بما حدث، واحتضننا وبكينا. فجأة أصبحت غرفة التلفزيون باردة جداً. قال بريان: "هل تركت باباً مفتوحاً في الطابق العلوي؟"

كل ما استطعت قوله لبريان هو: "إنها ديبي!"

ذهب بريان، وهو واقعي دائماً (وبرج العذراء المزدوج)، بحثاً عن باب مفتوح. عاد وقال: "كل شيء مغلق. أنت على حق - لا بد أنها كانت ديبي." اختفى البرد ببطء، ومع تراجعه جاء شعور بـ الامتنان والاكتمال. لم أستطع حبس دموعي وقاطعني رنين الهاتف. التقطته؛ كانت أربيل.

"ديبي انتقلت." أخبرتها أنني أعرف، وأنها جاءت للتو للزيارة، وأنها أصبحت حرة أخيراً.

كان يجب أن يكون من الصعب جداً عليّ النوم في تلك الليلة، ولكن بطريقة ما نمت نوماً عميقاً. في حوالي الساعة 5 صباحاً، استيقظت وكأن شخصاً ضرب رأسي بمطرقة ثقيلة. فتحت عيني وكانت ديبي في وعيي، تتوسل إليّ للوصول إلى جهاز كمبيوتر. ركضت خارج غرفة نومي وذهبت إلى مكتبي، وفتحت جهاز الكمبيوتر الخاص بي، وبدأت في كتابة كل كلمة أعطتني إياها ديبي.

واصلت القول: "أنا حرة يا جيمس! أنا حرة جداً! لا أستطيع أن أصدق كم كنت مهووسة بجسدي! بماذا كنت أفكر؟ يا للجنون!" بدا لي هذا مضحكاً للغاية لأن أي شخص يعرف ديبي كان يعرف أنها كانت قلقة جداً بشأن مظهرها، وتريد دائماً أن تبدو في أفضل حالاتها.

واصلت: "أخبر الجميع ألا ينخرطوا كثيراً في الأشياء المادية. إنهزيجعل التخلي في النهاية أكثر صعوبة. أخبروا الجميع أنكم كروح جزء من "وحدة الكُلّ!"

جلست في مكتبي لمدة ساعتين، أضحك وأبكي. أرسلت رسائل بريد إلكتروني إلى عائلتها وأصدقائها، لأنها طلبت مني أن أشاركهم أفكارها. ديبورا فورد روح عظيمة، وكانت تريد أن يدرك الآخرون أنهم أيضًا أرواح عظيمة وهم لا يزالون يخوضون التجربة البشرية، وألا ينتظروا حتى يغادروا الحياة للوصول إلى هذا الإدراك.

ينتظرنا أحباؤنا 🕊️

كنت أعلم أن والد ديبورا كان أول من استقبلها عندما بدأت انتقالها. في الجانب الروحي من الحياة، يوجد "علم" بالتخاطر حول عودتك الوشيكة.

رأى والدي حلمًا عن والدتي (التي توفيت منذ سنوات عديدة) قبل أن يمرض. كانت في قطار، وبدت شابة وجميلة جدًا. دعت والدي للصعود إلى القطار، فلبّى الدعوة. أخبرني لاحقًا وهو يروي لي الحلم: "لقد طلبت مني أنا فقط أن أصعد إلى القطار. أنتِ لم تُدْعَيْ."

بعد وفاة والدة "برايان"، كان والده في المطبخ وأقسم أن والدته (التي توفيت في عام 1965) مرت بجانبه وأشارت له ليخرج من الباب الأمامي. توفي والده في غضون عام من تلك الزيارة.

كل الأرواح التي تعرفونها من العالم المادي والتي انتقلت لديها مهمة تقوم بها مع اقتراب موعدكم، من التأثير في انتقالكم إلى خلق بيئة ترحيبية. حتى الوفيات التي نطلق عليها نحن البشر "مفاجئة" أو "غير متوقعة"، مثل الحوادث أو جرائم القتل، يتم رؤيتها مسبقًا في العالم الروحي. المرشدون والعائلة والمعلمون دائمًا على دراية ومرتبطون بالروح في كل حركة لها، وسيوجهونها في تقدمها للعودة إلى الديار.

يجب أن تعلم أنه لا توجد روح تنتقل وحدها أبدًا! يهتم الروحيون بكم كل هذا الاهتمام ويُظهرون لكم كل هذا العناية في رحلتكم لدرجة أنهم جميعًا مستعدون ومتحمسون جدًا لدخولكم عالمهم. إنه تجسيد "لحفلة الترحيب بالعودة للوطن".

تجارب ما قبل الموت 🕊️

على الرغم مما قد يعتقده البشر، لا يوجد ألم على الإطلاق عندما يحلّ الموت علينا وتغادر الروح الجسد. إنها عملية طبيعية جدًا وغالبًا ما وُصِفَت بأنها "انحسار المدّ". يروي العديد من الممرضات والأطباء وأفراد العائلة قصصًا عن كيف أن المرضى المحتضرين يفتحون أعينهم فجأة، ولا يبدو عليهم الشعور بأي ألم على الإطلاق، ويمدون أيديهم ويتحدثون إلى أحبائهم المتوفين. حتى أن الناس يصفون مدى جمال "العالم الآخر".

هناك أيضًا حالات موثقة في التاريخ لأشخاص مشهورين أصبحوا فجأة في كامل وعيهم على فراش الموت وعبروا عما كانوا يختبرونه قبل مغادرتهم الأرض. يُزعم أن الكلمات الأخيرة للشاعر الألماني "شيلر" كانت: "أشياء كثيرة تنمو بوضوح وتتضح لفهمي."
وعندما كان "توماس إديسون" على وشك الوفاة في عام 1931، استيقظ فجأة وصرخ: "إنه جميل جدًا هناك!"

قرأت مؤخرًا كتابًا بعنوان "توقف عن القلق! من المحتمل أن هناك حياة أخرى" لـ "جريج تايلور". يروي بالتفصيل العديد من رؤى ما قبل الموت عبر التاريخ، بما في ذلك شكل مختلف يُسمى تجربة "القمة في دارين" - وهي رؤية في فراش الموت يرى فيها الشخص المحتضر أحباءه الذين غادروا يستدعونه، ولكن من بين تلك الأرواح شخص يُفترض أنه لا يزال على قيد الحياة. قبل وقت طويل من البريد الإلكتروني والهواتف الخلوية، كان من الممكن أن يستغرق الأمر أيامًا أو أسابيع أو أشهرًا لسماع خبر وفاة فرد من العائلة لا يعيش في مكان قريب. يروي "جريج" العديد من الحالات الموثقة التي تضمنت رؤية ما قبل الموت لروح أحد الأحباء الذي لم يكن خبر وفاته معروفًا للعائلة بعد. أجد بحثه مقنعًا جدًا.

انتقال سلس 🕊️

في الحالات التي يكون فيها الشخص مريضًا أو في المستشفى لبعض الوقت، غالبًا ما تُعامَل الروح بعناية إضافية بعد الانتقال، لأن العقل لا يزال يحمل افتراض المرض. بعد موت الجسد المادي في المستشفى، تتم إعادة خلق نفس الإعداد في "العالم الروحي" حتى لا يكون التحول مزعجًا. أما في السيناريوهات الأخرى التي يكون فيها فقدان الوعي قليلًا أو معدومًا (مثل النوبة القلبية أو تمدد الأوعية الدموية)، غالبًا ما تشعر الروح وكأنها تدخل "عالم الأحلام"، ومع إغلاق عيون الروح المادية وفتح عيونها الروحية، تجد نفسها فجأة خارج الجسد وكل ما تختبره هو خفيف ومبهج بشكل لا يصدق. تبدو جميع الحواس مُعزَّزة، وتقوم عائلتها الروحية بمرافقة الوافد الجديد إلى عالم مذهل من الاستنارة.

يمكن للأرواح أن ترى بوضوح الوجوه المحبة لعائلتها الروحية. لقد كانوا يراقبون بصبر "غروب الجسد المادي" و "شروق جسد الروح". قد تشعر الروح الوافدة حديثًا وكأنها تطفو في حالة من الذهول، ولكن لا يمكنها إنكار النشوة المذهلة التي تتلقاها من عائلتها الروحية. وسرعان ما ستتكيف وتغمر نفسها في طريقة حياتها الجديدة. لقد ولّى الآن أي ألم أو معاناة أو تحديات كانت جزءًا من تجربتها الأرضية. لقد خفّ عنها وتحررت. تعرف الروح أنها لم تعد على الأرض، لأن المشاعر مُعزَّزة، واللون والصوت أكثر وضوحًا، والفكر تخاطري. المساحة ليست محدودة، والزمن ليس خطيًا.

سيتم نصح العديد من الأرواح الجديدة من قبل مرشديها بزيارة جنازاتهم أو خدمات تأبينهم كتأكيد على أنهم بالفعل لم يعودوا جزءًا من العالم المادي. بعد أن انتقل صديق عزيز لي يُدعى "مايكل" في الثمانينات، ظهرت لي مرشدته (كاهنة إفريقية) في غرفة نومي ومايكل معها لأنه أراد أن يسمع من شخص يثق به أنه قد "مات" بالفعل. بعد أن أخبرته تخاطريًا أن ذلك صحيح، تقبّل الأمر واختفيا كلاهما بالسرعة التي جاءا بها.

عندما تعود الأرواح وتسير بين الكائنات الأرضية، يمكنها أن تشعر بثقل وكثافة هذا البعد وتُصدم بأوهام الحرية والوعي التي شعرت بها كبشر. تحاول التواصل مع أحبائها عن طريق إرسال أفكار لإخبارهم بأنهم بخير و "على قيد الحياة"، ولكن أولئك الذين ما زالوا على الأرض عادة ما يكونون غارقين في الخسارة والحزن لدرجة أنهم لا يلتقطونها. ستقوم الروح بمحاولات ضعيفة، ولكن معظمها يمر دون أن يلاحظه أحد. سرعان ما تدرك الأرواح أن الأرض ليست المكان المناسب لها. إنها مُقيِّدة و "مسطحة". في "العالم الروحي"، تتحرك بسرعة الفكرة، وبالمثل، الشيء الوحيد الذي سيمنعها من الحركة هو حدود أفكارها.

توقعات الجنة

غالبًا ما يقول أولئك الذين في "العالم الروحي" أن الانتقال سيكون أسهل إذا كان لدى الناس نوع من الفهم لما ينتظرهم عندما يغادرون، أو على الأقل ما يمكن توقعه. والدة "برايان"، التي كانت كاثوليكية مخلصة، لم يكن لديها سبب لقراءة أحد كتبي أبدًا، ولكن لأنني كنت شريك ابنها، كانت تفعل ذلك دائمًا. لقد جاءت إليّ عدة مرات منذ وفاتها وقالت إن المعلومات التي استوحتها من كتبي جعلت انتقالها أسهل بكثير مما كان لأصدقائها المتدينين.

أولئك الذين على الأرض والذين أنظمة معتقداتهم محدودة أو مليئة بالأحكام قد يواجهون وقتًا أصعب في قبول عالمهم الجديد. قد يظلون يعتقدون أنهم أحياء، لأنهم ما زالوا يشعرون بالصلابة، ويريدون فقط الاستيقاظ. ولكن تمر اللحظات، وستبدأ هذه الأرواح في فهم أنه لا يتعين عليها حتى أن تقول كلمة؛ فهم وجميع من في هذا العالم الجديد يعرفون بعضهم البعض من خلال أفكارهم وشخصيتهم. على الأرض، يمكن للناس إخفاء أفكارهم ويكونون خاصين جدًا بشأن من هم، ولكن الأمر عكس ذلك تمامًا الآن في "العالم الروحي".

أحد أكبر التحولات التي تمر بها الأرواح هو أن الموت قد قلبهم "رأسًا على عقب". إن وعيهم، الذي احتاج إلى الشعور بالانفصال ليعمل على الأرض والذي افترضوا أنه خاص بهم وحدهم، يُكشف الآن أنه متحد مع كل شيء - ولطالما كان كذلك. "قطرة الماء" التي كانت وعيهم الأرضي قد انطلقت في "محيط لا نهائي".

الفصل الخامس

العالم الروحي 🕊️

أتذكر أنه ذات مرة بينما كنت أشارك في برنامج "ذا جوي بيهار شو" واجهت "جوي" صعوبة في تقبّل مفهوم أن روح "هتلر" وروح "الأم تيريزا" ستذهبان إلى نفس المكان عند الموت.

صحيح أن كل روح تعود إلى "العالم الروحي"، لكننا تبرمجنا بشدة من قبل الدين على التفكير في "الجنة" أو "الجحيم" لدرجة أن معظمنا يجد صعوبة في تخيل أن هاتين الروحين ستنتهيان في مكان واحد معًا. الإجابة البسيطة هي نعم، يذهبان إلى نفس المكان - "العالم الروحي". والإجابة المعقدة هي لا، لا يذهبان إلى نفس المكان في "العالم الروحي". إذا وضعت قطرة ماء في البحر الأبيض المتوسط وقطرة ماء في خليج سان فرانسيسكو، فإن هاتين القطرتين هما في نفس المكان... ولكن ليستا في نفس المكان.

بينما أجلس هنا محاولًا أن أصف لكم "جغرافيا وتصميم العالم الروحي"، تبدو هذه مهمة ضخمة لدرجة أنني يمكن أن أخصص كتابًا كاملًا لـ "علم الكونيات" . لذلك، قررت أن أجعل الأوصاف موجزة وأن أنقل الخصائص العامة لهذه "العوالم داخل العوالم"، مع الأخذ في الاعتبار أن هناك اختلافات ومستويات وطبقات لا حصر لها تشكل هذا المكان المزدحم والحقيقي للغاية. سأركز على ما أعتقد أنه أهم المجالات لكي يكون لديك فهم واسع لكيفية عمله.

عوالم داخل عوالم 🕊️

على مر السنين، كان هناك العديد من علماء الدين وعلماء النفس والشعراء الذين كتبوا عن "عالم الروح" وإلى أين نذهب عندما تموت أجسادنا البشرية. لقد قرأت العديد من هذه الأعمال، وبناءً على هذه الأعمال وعملي الخاص كوسيط روحي، أقدم لكم أساسيات هذا البعد. مرة أخرى، الحقيقة حول "العالم الروحي" ليست قابلة للمعرفة بالنسبة للبشر بعقولنا المحدودة. إنها مجرد نظريات مستنيرة. كما هو الحال مع أي شيء آخر، إذا كان ما أقوله يلقى صدى لديك، فاحتفظ به؛ وإذا لم يكن كذلك، فهو ليس مقصودًا لك. يُقتبس عن بوذا قوله: "لا تصدق شيئًا، بغض النظر عن مكان قراءته، أو من قاله، بغض النظر عما إذا كنت أنا من قلته، ما لم يتفق مع عقلك وحسك السليم**."

مفهوم "اللانهاية" يمكن أن يكون مذهلاً. سألني "لاري كينغ" ذات مرة: "إذا كان لدى الجميع روح وهناك عدد أكبر بكثير من الناس على الأرض مما كان عليه قبل 2000 عام، فمن أين تأتي كل هذه الأرواح الجديدة؟"

لقد أخذتني المفاجأة بسبب السؤال، لأنه لم يخطر ببالي أبدًا أن بعض الناس قد يفكرون بهذه الطريقة. لطالما فكرت في "الروح" على أنها لا نهائية وعدد الأرواح على الأرض محدود. يمكن أن يكون لديك 10 أشخاص، ثم 100 شخص، ثم 1000 شخص يأخذون مقدارًا ضئيلًا من الماء من المحيط وشخص واحد فقط يرمي مقدارًا ضئيلًا منه مرة أخرى، ومع ذلك لن تحدث فرقًا في المحيط.

"العالم الروحي" هو مكان يخضع للنظام الإلهي: هناك أرواح تخرج وأرواح تدخل طوال الوقت. معظم الأرواح غير مؤهلة لدخول الأبعاد الروحية، وتظن بدلاً من ذلك أنها في نوع من "الحلم"، لذلك عندما تعبر إلى موطنها الطبيعي، يتم مرافقة هذه الأرواح الجديدة بواسطة طاقة تتعرف عليها على أنها أحباؤها الأرضيون. أحد الإدراكات الأولى للروح هو حقيقة أنها هي نفسها كائن متعدد الأبعاد من الطاقة. قد تهتز بعض الطاقة بمعدل سريع جدًا، مثل "الأم تيريزا"، وقد تهتز بعض الطاقة ببطء شديد، مثل "هتلر".

طاقة الحب لكل روح معينة وهي تغادر الجسد تهتز بمعدلات مختلفة، وستحدد الطاقة التي تهتز بها عندما يتم قطع "الحبل الفضي" مكانك في البعد الروحي. لا تُعتبر المستويات جيدة أو سيئة (هذا ليس مفهومًا في "الروح")، بل مختلفة فقط. بعض البشر الذين بذلوا جهدًا واعيًا لاستخدام إرادتهم الحرة لرفع طاقة الحب على الأرض (أو الذين جعلوا "النسيج" أكثر إشراقًا) سوف ينجذبون إلى المستوى المقابل في "الروح"، وأولئك الذين خفضوا الطاقة سوف ينجذبون إلى مستوى مختلف.

مثلما تتكون الأرض من العديد من البلدان، يتكون "العالم الروحي" من العديد من المستويات. هذه "العوالم داخل العوالم" هي مستويات طاقية وليست في موقع محدد. "العالم الروحي" أو الجنة ليس "في الأعلى"؛ إنه "متعدد الأبعاد" كل شيء يشغل نفس الفضاء، لكن الطاقة تهتز بمعدلات مختلفة، وكل مستوى هو عالم صلب وواقعي بالنسبة للكائنات الموجودة فيه.

العالم الأثيري (*The Astral World*) 🕊️

أول موقع تدخله الروح عند عودتها إلى "العالم الروحي" يُشار إليه باسم "المستوى الأثيري". غالبًا ما أشير إلى هذا المستوى على أنه "محطة الاستقبال" حيث تلتقي كل روح بالعائلة والأصدقاء من الماضي الذين شاركوا في تقدم الروح. كلما ذهبت لاصطحاب شخص ما من المطار، لا يسعني إلا أن أفكر أن العملية يجب أن تبدو مماثلة للروح الوافدة عندما يلتقي بها أحباؤها في "العالم الروحي". لو أن أولئك الذين تركوا وراءهم على الأرض يمكنهم أن يختبروا الإثارة المعززة التي تختبرها الروح الوافدة حديثًا، لما كان حزنهم قويًا جدًا.

عندما تصل الروح، تندهش من مدى تشابه "العالم الأثيري" مع الأرض؛ إنه مكان له شكل وبنية، يشبه إلى حد كبير عالمنا المادي، حتى لا يكون الانتقال صادمًا. هناك منازل، ومباني فخمة، وحدائق مذهلة، وبحيرات، ومدن، وحيوانات أليفة، وجميع أنواع الرياضات والألعاب المتاحة. يكرر هذا العالم بجهات عديدة وجودنا الأرضي وما ندركه من وجودنا الأرضي، ولكن بشكل أرقى. في حين أن الأرض عالم مادي، فإن العالم الأثيري هو أشبه بـ "عالم عقلي" تم إنشاؤه بواسطة الفكر. ولكن مع ذلك، يبدو كل شيء هناك صلبًا وواقعيًا.

لقد وصف الكثيرون أن لديهم منازل جميلة هنا، محاطة بحدائق مصنوعة بنسبة مثالية للمنازل. يبدو أن المناظر الطبيعية والمنازل كلها موضوعة بشكل طبيعي، وسيشبه كل منها أيضًا شخصية الشخص الذي ينتمي إليه. يبدو كل شيء جميلًا وخفيفًا وطبيعيًا. إنه كل ما يمكن أن يفكر فيه المرء في عالم سماوي. إنها أيضًا بيئة حيث إذا كان لدى شخص ما رغبة في متابعة مسعى فني وهو على الأرض ولكنه لم يكن لديه الوقت أبدًا لتلقي الدروس، فإنه هنا قادر على تحقيق تلك الرغبة. إنه مكان إبداعي، مليء بالموسيقى والفن. يبدو وكأنه مكان يتم فيه تلبية جميع رغبات قلبك.

الشيء المماثل يجذب المماثل، لذا فإن المعتقدات التي كنت تحملها على الأرض حول الحياة بعد الموت يتم تقليدها في "العالم الأثيري"، من أجل انتقال أكثر سلاسة. على سبيل المثال، إذا كان لديك نظام معتقد قوي جدًا كمسيحي "وُلِدَ من جديد"، فسوف تنجذب إلى مستوى أثيري هو موطن للآخرين من نظام معتقدك. يمكن قول الشيء نفسه بالنسبة لغير المؤمنين أو المتشككين في الحياة بعد الموت. سيستمرون بالطبع في العيش، ولكنهم سيكونون في مستوى في "العالم الأثيري" يتكون من غير المؤمنين الآخرين الذين قد لا يقبلون، في البداية، الحياة بعد العالم المادي.

مؤخرًا، مررت بتجربة أوضحت لي هذا الأمر حقًا. خلال حدث عام، كنت أقدم رسالة لامرأة في الجمهور، أتحدث إلى زوجها المتوفى، عندما أدركت من زاوية عيني وجود روح رجل عرفت أنه والد هذه المرأة المتوفى. وقف في الزاوية، مكتوف الذراعين، ونظر إليّ. عندما اعترفت بوجوده تخاطريًا، قال: "لماذا أتواصل معك الآن؟ أنا لم أؤمن بهذا عندما كنت على قيد الحياة."

لقد ذهلت، ولكن بعد ذلك أدركت أننا بالضبط ما نفكر فيه، وأن البيئة التي نخلقها تتطابق مع مستوى الوعي الذي نحن فيه. إنه مفهوم خاطئ الاعتقاد بأن جميع الأرواح لديها توسع فوري في الوعي بمجرد مغادرة الجسد. أنت ما تؤمن به، وسوف تتوسع وتنمو وتتطور في وقتك الخاص.

لدى العديد من الناس أيضًا فكرة خاطئة مفادها أنه بمجرد وصولهم إلى "العالم الروحي"، سيكون الأمر سهلًا ولن يضطروا للقلق بشأن الأشياء التي فعلوها أو حتى فشلوا في القيام بها وهم على الأرض. هذا ليس هو الحال. بينما صحيح أننا محاطون بالحب والقبول دائمًا، فإننا نلتقي أيضًا على الجانب الآخر من الحياة بجميع أفكارنا وكلماتنا وأفعالنا، وكذلك الأشخاص الذين ربما ظلمناهم. لا يوجد حكم، باستثناء الحكم على الذات. إنه حقًا "المُسوّي العظيم".

شاركتني صديقة لي هذه القصة الخيالية التي تساعد في شرح كيف أن ما نفكر فيه على الأرض قد لا يتفق مع ما نكتشفه في "العالم الأثيري":

رجل ثري جدًا ينتقل ويلتقي بالقديس بطرس عند أبواب الجنة.

يرافقه القديس بطرس عبر البوابات، وعلى الفور يُفتتن الرجل بجمال وثراء الجنة. حوله قصور تتلألأ باللون والضوء، وهناك مروج رائعة وحدائق خلابة. يقول الرجل للقديس بطرس: "هذا يشبه بعض الممتلكات التي كنت أمتلكها. كما تعلم، كنت واحدًا من أثرى الرجال على وجه الأرض، وكنت أمتلك قصورًا كهذه في كل مكان. كان لدي طاقم مكون من مئات الأشخاص للقيام بكل شيء من أجلي." لم يرد القديس بطرس بل استمر في قيادة الرجل في مسار هذا العالم الجديد.

بينما استمر المسار، أصبح الرجل مُلِحًا على أن يريه القديس بطرس منزله الجديد. كان الرجل متأكدًا من أنه يجب أن يكون أحد القصور المذهلة التي كان يتفحصها. سأل: "أين منزلي؟ أين هو؟" أخبره القديس بطرس فقط أن يتبعه، وأنه لن يكون بعيدًا.

بينما استمروا، أصبح المسار أضيق، وأصبحت الخطوات أصعب في الرؤية. نظر الرجل حوله أيضًا ولاحظ أن المروج المهيبة تحولت إلى اللون الأصفر وكانت هناك بقع من التراب الموحل. اختفت القصور، وأصبحوا الآن محاطين بأكواخ صغيرة.

أوقف الرجل القديس بطرس فجأة وقال: "مهلًا، أين منزلي؟ لا بد أنك اتخذت منعطفًا خاطئًا."

ابتسم القديس بطرس وقال: "بضع خطوات أخرى وسنكون هناك."

كان الرجل مشوشًا جدًا وفكر على الفور أن القديس بطرس قد أخطأ بينه وبين روح أخرى. أصبح أكثر غضبًا وهو ينظر حوله ليرى أن الأكواخ أصبحت أكواخًا بائسة. أصر الرجل، ومد يده إلى القديس بطرس، وأمسك بذراعه.

صرخ الرجل المنزعج: "مهلًا، أين منزلي؟ لنعد في ذلك الاتجاه!" ابتسم القديس بطرس وأشار إلى كومة من الخشب المكسور والكرتون في المسافة.

قال للرجل: "هناك، هذا هو منزلك."

عرف الرجل أن القديس بطرس قد ارتكب خطأ، وأخبره بذلك. سأل: "هل هذه مزحة؟ ألا تعرف من أنا؟"

نظر القديس بطرس إلى الرجل ورد بلطف: "هذا هو منزلك الجديد. لم نتمكن من البناء إلا بالمواد التي أرسلتها إلينا."

أنت تخلق وجودك الخاص في "العالم الأثيري" بما خلقته في قلبك خلال رحلة روحك في العالم الأرضي. إذا عشت حياة من الضيق في الأفق والتعصب والكراهية والأحكام، فهذا ما سيتعين عليك مواجهته في نفسك عندما تنتقل إلى "عالم الروح". قد يسميها بعض الناس "جحيمًا"، ولكن قيل في الإنجيل: "مهما يزرع الإنسان، فإنه سيحصد ذلك أيضًا". أفكارك وكلماتك وأفعالك لها عواقب.

جزء من العودة إلى المستوى الأرضي والدخول في مواقف وظروف مختلفة هنا هو محاولة التطور إلى طبيعتنا العليا المتمثلة في الحب. إحدى الطرق التي يمكننا من خلالها التوسع والنمو هي تغيير وعينا لزراعة التفاهم والرحمة لبعضنا البعض. أثناء وجودها على الأرض، تخلق الأرواح معدل اهتزازها من خلال مواقفها وخياراتها وأفكارها وأنظمة معتقداتها. عندما تختار الروح رفع نفسها إلى اهتزاز الحب، والتخلي عن القيود والأحكام، فإنها ترفع مستواها الطاقي. هذا أفضل بكثير إذا تم القيام به بينما لا تزال الروح تسكن الجسد المادي.

لقد قمت بقراءة روحية مرة حيث جاء "إلفيس بريسلي"، وقراءة منفصلة حيث جاءت "الأميرة ديانا". كان لديهما تجارب حياتية مختلفة تمامًا، لكن كلاهما عبّر عن نفس الشعور: أن فيض الصلوات والمودة من البشر على الأرض رفع أرواحهما إلى مستوى من "المستوى الأثيري" لم يعتقدا أنهما يستحقانه. لكن الأمر كله مسألة إدراك. قام إلفيس وديانا بأعمالهما على الأرض، بجميع عيوبهما، دون وعي بالتأثير الذي أحدثته حياتهما حقًا على الآخرين.

أنا محظوظ لأني أعتبر الممثلة والكاتبة "شيرلي ماكلين" صديقة لي، وذات مرة بينما كنا نتناول العشاء، سألتها عما إذا كان لديها وعي بمدى تأثيرها في "تحويل وعي العالم". قالت: "همم، ليس حقًا."

لقد صدمت. أنا شخصيًا أعرف مئات الأشخاص الذين تغيرت حياتهم بفضل كتاباتها. زوجي، "برايان"، على سبيل المثال، نشأ كاثوليكيًا ولكنه كان لا أدريًا سريًا لمعظم حياته. لقد تم تعليمه نظام اعتقاد واحد فقط في سن مبكرة، وأدرك غريزيًا أنه لم يكن صحيحًا بالنسبة له. لذا فإن خياره الآخر الوحيد كطفل كان عدم الإيمان بشيء. لم يكن الأمر كذلك حتى قرأ كتاب "شيرلي" "خارج على طرف غصن" حتى انفتح له طريق جديد تمامًا للتفكير لم يُقدم له من قبل. انزلقت "الوتد المربع لروح برايان" التي كانت تكافح لتلائم "الثقب المستدير للكاثوليكية" مباشرة من خلال الفتحة الجديدة التي أوجدتها "شيرلي". لقد كان "حدث الذروة" الخاص به.

إذا لم يكن "برايان" على مستوى أعلى من الوعي عندما قابلني في عام 1994، لما نجحنا كزوجين، لأنه لم يكن ليقبل ما أفعله لكسب عيشي. وإذا لم يكن لدي "برايان" في حياتي، فلن أتمكن من السفر والتعليم كما أفعل. إنه تأثير "الدومينو الكبير". لكن "شيرلي" لا تعرف تلك القصص؛ إنها تعرف حياتها كفنانة وأم وجدة وابنة وأخت. ليس من طبيعتنا البشرية أن ندرك مساهمتنا الشخصية في إلهام العالم. يمكن أن يمنعنا التواضع من رؤية "الغابة بسبب الأشجار".

لكنني أنحرف... النقطة التي أريد أن أوضحها هي أنك قد لا تدرك أبدًا على الأرض ما هو المهم حقًا. أعمال اللطف العشوائية مثل الابتسامة لغريب تحمل وزنًا أكبر من حضور الكنيسة كل يوم أحد بدافع الالتزام. يمكنك حرفيًا تغيير مجال الطاقة من حولك عن طريق الحفاظ على أفكارك نبيلة، وعدم جذب سوى أولئك الذين ينجذبون نحو الاهتزاز الأعلى. تذكر أن الشيء المماثل يجذب المماثل، لذا عندما تجلب تلك الطاقة إلى حياتك، لا يمكن أن تحدث سوى الأشياء الجيدة - وما تحصده قد ينشأ من شيء لم يكن لديك وعي واعٍ بزراعته.

تتعلم الروح وتتطور ليس فقط وهي على المستوى المادي، ولكن أيضًا في الأبعاد الروحية. في "العالم الأثيري"، هناك عدد كبير من الطبقات والمستويات. هناك العديد من الأرواح التي تختار البقاء وسط "العالم الأثيري" لفترات طويلة من "الوقت". أضع كلمة "الوقت" بين علامتي اقتباس لأن "الزمن الخطي" هو مجرد أداة للبعد ثلاثي الأبعاد. الزمن كما نعرفه لا وجود له في العوالم الروحية. كل ما كان موجودًا، موجود الآن، أو سيوجد يحدث في وقت واحد. (مفهوم "مُربك"، كما أعرف، وسأترك شرحه لعقول أعظم من عقلي). ولكن لأننا كائنات روحية نخوض تجربة مادية على الأرض، فإن وعينا للزمن كالماضي والحاضر والمستقبل هو جهاز ضروري.

العالم الإثيري (*The Ethereal World*) 🕊️

قد تتقمص الأرواح في "العالم الأثيري" مباشرة من هناك، أو قد تنتقل إلى الأبعاد الأكثر "رهافة" المعروفة باسم "العالم الإثيري" في المستويات الأثيرية، هم أحرار في التعبير عن أنفسهم بالكامل وراضون تمامًا عن التجارب التي يقدمها هذا العالم الواسع والمنتقى. الروابط بالعالم المادي أقوى بكثير في "العالم الأثيري"، وهي تجلب الكثير من الراحة. هناك خصائص لـ "العالم الإثيري" سيتم الشعور بها على المستويات الأثيرية، وتتجلى بطرق مختلفة. سيظهر البعض كأفكار ملهمة خالصة أو حتى تلقي أعمال إبداعية عظيمة. يبدو الأمر وكأن أولئك الذين في "العالم الأثيري" هم "المتلقون لقطرات الله من المستويات الأعلى".

يهتز "العالم الإثيري" - المعروف أيضًا باسم "مستوى الفكر" - بمعدل أعلى من "العالم الأثيري". يبدو أنه يتكون من كائنات روحية وصلت إلى نقطة من "نقاء العقل والفكر"، وهم حقًا متصلون بنا من خلال ما يُعرف باسم "الإلهام". جميع التركيبات العظيمة للموسيقى، وروائع الفن، والاكتشافات العلمية لها أصولها في "العالم الإثيري". إنه "عالم بلا شكل" يتكون من "وعي خالص". يتحرك الفكر والطاقة هنا بشكل أسرع من البيانات في أي "كمبيوتر عملاق" يمكنك تخيله.

ضمن هذا "العالم الإثيري"، يلتقي الجزء "بطيء الاهتزاز" من ذواتنا الفردية بالجزء "سريع الاهتزاز" من أرواحنا. إنه المكان الذي يقيم فيه "الذات العليا". هذا المستوى مليء بالنور والحب والحقيقة. إنه يتفاعل مع ذواتنا العقلية ويساعد في خلق الأفكار المجردة ويعمل "كبوابة" لمستويات أعلى من "الحكمة" للنزول والاندماج مع الجوانب "الأدنى" من وجودنا.

كوسيط روحي، ليس لدي اتصال بكيانات "العالم الإثيري". الروابط بشخصياتنا التي كنا عليها على الأرض (والأحباء الماديين الذين نتذكرهم) واهية هنا. كقاعدة عامة، كلما طالت مدة "عدم تجسد" الروح، زادت صعوبة إجرائي لاتصال معها. ولإجراء اتصال وسيط روحي حقيقي، أحتاج إلى شخص من العالم المادي عرف الروح بالفعل. لا يمكنني مجرد استحضار "أبراهام لينكولن" لشخص يطلب ذلك.

قرأت مؤخرًا رواية عظيمة بعنوان "تاريخ موجز للموتى" لـ "كيفن بروكماير". يشير المؤلف فيها إلى اعتقاد العديد من القبائل الأفريقية بأن الناس يمكن تقسيمهم إلى ثلاث فئات: أولئك الذين ما زالوا على قيد الحياة (البشر)، والمغادرون حديثًا (ساشا)، والموتى (زماني). عندما يموت الناس، يصبحون ساشا ويظلون كذلك طالما لا يزال هناك أشخاص على قيد الحياة على الأرض يتذكرونهم. عندما يموت آخر شخص على الأرض يتذكرهم، ينتقلون ليصبحوا زماني ثم يتم تبجيلهم وتذكرهم بالاسم فقط.

أنا لا أقول إنه لا يمكن للبشر الوصول إلى "حكمة العالم الإثيري"، لأنه يمكنهم ذلك. "القناة الغيبية" هي مصطلح واسع لوصف متى أصبح الإنسان "قناة" لحكمة وذكاء هذه العوالم العليا. بدلاً من التواصل مع الوعي "غير المتجسد" لعمك "جو" الذي غادر حديثًا، كما أفعل أنا، فإن "قناة الغيب" هي قناة لاتصال بكائن أعلى أو كائنات ستنقل الحكمة والمعرفة من تلك العوالم.

تُعد "مادة سيث" ، و "دورة في المعجزات"، و"تعاليم إبراهيم" أمثلة على الاستفادة من هذا الذكاء اللانهائي. قد يصل البشر الذين ينقلون هذه الحكمة (مثل "جين روبرتس" مع سيث، و "إستير هيكس" مع إبراهيم) إلى العوالم العليا بشكل مختلف أو يعرّفون ما يفعلونه بمصطلحات مختلفة، ولكن لا يمكن إنكار أن المعلومات التي يستفيدون منها ويشاركونها ليست من وعيهم الخاص.

غالبًا ما يسألني الناس عما إذا كان بإمكانهم، عند الموت، أن يستقبلهم أحباؤهم الذين لم يعودوا في "العالم الأثيري" ولكن إما تقمصوا مرة أخرى إلى العالم المادي أو انتقلوا إلى "العالم الإثيري". الإجابة هي نعم. إن وضع قيود على ما يمكن للروح أن تفعله، أو أين يمكنها أن تتجلى، أو كيف يمكنها تقسيم وعيها هو مجرد نظرنا نحن البشر إلى الأشياء من "عقليتنا ثلاثية الأبعاد". الروح ليست مُسيَّرة بإدراكنا للمساحة أو الزمن.

العالم السماوي 🕊️

غالبًا ما يُشار إلى "المستوى السماوي" باسم "العالم الملائكي" . لقد حققت الأرواح التي تقطن هذا المستوى درجة معينة من "التطور الروحي" وتُعتبر "كائنات سامية". إنه المكان الذي يقيم فيه الملائكة ورؤساء الملائكة؛ الصوفيون والأساتذة؛ والأنبياء الذين نعرفهم مثل "يسوع" و "محمد" و "بوذا". تنخرط الأرواح الموجودة هنا في جلب التدفق النقي للجوانب الراقية "لحب الله" إلى العوالم الأدنى. قد يكون العديد ممن يقيمون هنا لم يكونوا أبدًا على المستوى الأرضي، وقد يكونون بالفعل من تكوين "سماوي و/أو خارج كوكب الأرض". هذه الطاقة الحية هي أشبه بـ "شكل ضوئي طاقي للكينونة". هالات هذه الكائنات ممتلئة ومشرقة لدرجة أن البشر صوروا لها أجنحة وهالات. صديقتي العزيزة "دورين فيرتشو" هي الخبيرة الرائدة في استخدام "حكمة الملائكة والأساتذة الصاعدين" للصحة والتحول الروحي.

وصف هذا المجال هو لحياة "بلا عوائق". لم يعد هناك ثقل أو حكم. تلك العناصر غريبة عن طريقة الوجود هذه. الكيانات في هذا المستوى ليس لها خصائص "بشرية الشكل" وهي متصلة بكل الحياة وقادرة على جلب أفضل سمات "الظروف العليا للكينونة" للآخرين. يُعرف هذا أيضًا باسم "مستوى النعيم"، حيث يوجد شعور يستحيل تصوره في العوالم الأدنى. إنه ملموس ولكنه يفوق الخيال وقد وُصِف بأنه "فرح إلهي".

أقرب تشبيه يمكنني مشاركته هو الشعور الذي يختبره شخصان عندما يكونان في حالة حب. يبدو أن شخصين في حالة حب يندمجان في كائن واحد. يشعران بالاتحاد ويصبحان كيانًا واحدًا، مما يجعلهما يشعران ويفكران ويتصرفان ويحبان ككيان واحد. لا يوجد انفصال بينهما. على هذا المستوى، ستختبر الأرواح هذا الشعور بالوحدة، ولا يوجد شعور بالازدواجية أو النور أو الظلام. إنه كله عنصر واحد، وعي واحد.

لبلوغ هذا المستوى يتطلب زراعة حب خالص وغير أناني وشامل ومُحسن. هذا هو الحب الذي هو غير متحيز ولا يسعى لشيء؛ إنه موجود من أجل الحب وحده. الفيض العفوي للحب الذي يعطي ولا يطلب أي شيء في المقابل هو السمة الأبرز للكائنات في "العالم السماوي".

طاقة الحب هي ما يتكون منه "الكون"، وبينما نغمر أنفسنا في هذا الإيقاع الطبيعي، ننجذب نحو الكمال والتسامي. تدرك الكائنات في "العالم السماوي"، على مستوى ما، أنها متحدة مع الروح، وعلى الرغم من أنها وصلت إلى طريق الحب، إلا أنها لا تزال تتطور وهي مستعدة دائمًا لتقديم المساعدة لكل من يطلبها.

الفصل السادس

التقمص وذكريات الروح 🕊️

لقد خاضت روحك في أبعاد العديد من العوالم، والكواكب، والأنظمة النجمية، والأعمار، والمناصب، والمواقف، والتجارب، وذلك بهدف جلب المعرفة والبصيرة والفهم إلى "عالم الروح". مثلما تذهب النحلة من زهرة إلى زهرة لتجلب حبوب اللقاح إلى الخلية، كذلك تذهب روحك من حياة إلى حياة لتجلب تجربتك الفريدة إلى "المصدر". مغامرات الروح تدور دائمًا حول التعلم، والاختبار، والتوسع، والتطور.

يسألني الناس باستمرار: "ما هو غرض روحي؟" الإجابة السهلة هي أن نُحِبَّ دون قيد أو شرط. الطاقة التي نسميها "الحب" هي ما يتكون منه "عالم الروح"؛ إنه الإيقاع الطبيعي للكون. لو أن كل روح تطورت إلى درجة أننا جميعًا أحببنا دون قيد أو شرط، لكان لدينا "جنة على الأرض". لكننا بعيدون عن ذلك، أليس كذلك؟ الأنا، والكبرياء، والأحكام تتجلى في العنصرية، والقومية، والتحيز الجنسي، ورهاب المثلية. "نحن ضد هم" هو مفهوم أكثر راحة بالنسبة لنا من "نحن جميعًا متماثلون".

تعريف التقمص (*Reincarnation*) 🕊️

"التقمص" مفهوم معقد. إنه أحد تلك الأشياء التي نجد صعوبة في استيعابها بعقولنا البشرية بكل إحاطتها وهدفها. التقمص هو نظام الاعتقاد بأن الأرواح تختار التجسد في شكل بشري من أجل تطوير معرفتها وحكمتها. أعرف أنها مجرد مصطلحات، لكني أفضل أن أقول إن "طاقة الروح" تختار العودة في شكل مادي كـ "روح". لا أحب مفهوم أن الأرواح تكون فردية عندما تكون غير متجسدة. إذا وضعت قطرة ماء في المحيط، فمن المؤكد أن تلك الجزيئات موجودة ومنفصلة - ولكن حظًا سعيدًا في العثور عليها.

لقد كان التقمص حجر الزاوية للعديد من أنظمة المعتقدات والأديان منذ فجر التاريخ. ومع ذلك، يمكن أن تختلف الأسباب والدوافع وراء الفكرة بشكل طفيف. على سبيل المثال، يعتقد البوذيون أنه لا توجد روح أو كيان أو ذات أبدية، بل مجرد تيار من الوعي يربط حياة بحياة. يعتقد الهندوس أننا نعود في أعمار مختلفة لتخفيف الظروف الكارمية، وهذه "الطاقة الكارمية" هي ما سيعود إلى المستوى المادي حتى يتم حرق جميع الالتزامات الكارمية. آمن اليهود القدامى بالتقمص، أو "غيلغول". هذا المصطلح يعني "دورة" ويُذكر في "القبّالة" - التعاليم الصوفية لليهودية. لعدة قرون، آمن المسيحيون أيضًا بفكرة التقمص، ولم يتم إعلان التقمص رسميًا "هرطقة" وإزالة ذكره من النصوص العامة إلا في المجمع القسطنطيني الثاني عام 553 بعد الميلاد. لم يعجب "أصحاب السلطة" فكرة أن يحصل الناس على "فرص لا نهائية لتصحيح الأمور"، لأنه عندئذ لن تحتاج إلى الكنيسة لتقدم لك الخلاص.

التجسدات السابقة 🕊️

في عملي، غالبًا ما ألتقي بأشخاص يريدون باستمرار معرفة "من كانوا" في حياة سابقة. أقول لهم إنهم مجموع كل تجربة حياة سابقة مروا بها على الإطلاق. في أعماق نسيج الروح، يتم تسجيل العديد من الأعمار والأشخاص والتجارب التي مرت بها على الإطلاق. الروح هي شبكة واسعة من البيانات والمعلومات. عبر دهور من الزمن، تعلمت التعبير عن نفسها وتحاول إتقان نقاط قوتها وتقليل نقاط ضعفها. تتضمن ذكرياتها أحداثًا ومواقف وسلوكيات وبصائر وآراء وإجراءات يمكن أن تؤثر في التجسد الحالي.

وهذه معلومات يمكنك معرفتها. لكن هل من المهم لك أن تعرفها؟ يعتمد ذلك على دافعك. إذا كان دافعك هو المساعدة في التغلب على خوف أو رهاب ليس له أصل معروف في حياتك الحالية، أو إذا كان لمساعدتك على فهم أوضح لسبب رد فعلك السيئ في مواقف معينة، أو إذا كان من أجل التحول الروحي، فأنا أؤيد ذلك تمامًا. إذا كان الأمر مجرد لمعرفة ما إذا كنت "كليوباترا"، فلا أرى أي فائدة.

سؤال آخر يُطرح عليّ كثيرًا هو: "كم من الوقت أمضيه في العوالم الروحية قبل أن أقرر التقمص؟" كل شيء يحدث في "النظام الإلهي"، لذلك لا توجد إجابة جاهزة. "العالم الروحي" هو موطننا، ونقضي معظم وقتنا في ذلك البعد في إعادة تقييم واجبات أرواحنا والوفاء بها. نقضي أيضًا الكثير من وقتنا "البيني" في الدراسة والتحضير لتجسدنا التالي.

الهدف النهائي من التقمص هو جلب وعي الحب والتفاهم إلى وجودنا اليومي. مجرد كونك إنسانًا يمثل العديد من العقبات أمام هذا الهدف، ولكن بعض الحيوات التي نختارها تقدم تحديات أكثر من غيرها. في بعض الأحيان نرتقي إلى مستوى المناسبة ونثري "النسيج"، وفي بعض الأحيان نفشل ونجعل العالم مكانًا أكثر قتامة.

عندما تختار الروح العودة إلى الأرض كروح في وعاء مادي، فإنها تفعل ذلك وهي تعلم أنها ستمر بتجارب ومواقف مختلفة تساعدها في استخدام المعرفة من التجسدات الماضية وتوفر فرصًا غنية لها للتطور والتعلم. كل شيء هو تدرج، وقد تحاول الروح عدة مرات لإتقان مهارة ما وتُمنح أخيرًا الفرصة لتحقيقها في العمر الحالي.

هذا صحيح جدًا بالنسبة لقدرتي كوسيط روحي. أعرف فطريًا أنني عملت كصوفي، وكاهن، ورجل مقدس، وراهب، ومبشر، وساحر، وما إلى ذلك لأعمار عديدة من أجل تحقيق وإتقان إدراكاتي وثقتي وحدسي إلى درجة أنني أستطيع الآن أن أعمل "كوسيط" بين العالمين المتجسد وغير المتجسد.

نظام تحديد المواقع العالمي للروح 🕊️

تعود جميع الأرواح إلى التجسد المادي بهدف وخطة قوية. تذكر أن الهدف العام هو جلب الحب إلى كل ما تفعله، ولكن على الأرض، هناك إرادة حرة. إن عدم اتباع الرغبة الحقيقية لروحك (وبدلاً من ذلك الاستسلام للإغراءات الأرضية التي لا ترفع الاهتزاز الطاقي) هو أكبر "مطب كوني للسرعة" هناك.

كـ "بشر"، ننحرف جميعًا عن الطريق بسبب القوة، والمرارة، والانتقام، والحسد (على سبيل المثال لا الحصر)، ويصبح مسارنا الفطري نحو الخير طريقًا مظلمًا ومتعرجًا. أضافت "هافينغتون بوست" مؤخرًا قسمًا روحيًا إلى موقعها على الإنترنت يسمى "نظام تحديد المواقع العالمي للروح" أنا أحب هذا العنوان، وسيكون رائعًا لو أننا جميعًا استمعنا إلى ما ولدنا به. بدلاً من "في غضون 500 قدم، انعطف يسارًا"، سيقول: "مواجهة في الأفق. استخدم الحب والتفاهم." بدلاً من الاستماع إلى نظام تحديد المواقع الداخلي هذا عندما تكون كبرياؤنا أو نفوسنا مجروحة، فإن آليتنا الافتراضية هي الرد بالمثل.

أصبحت "عدم الكشف عن الهوية" في وسائل التواصل الاجتماعي أرضًا خصبة للأشخاص الذين يعتقدون أنه يمكنهم أن يكونوا غير لطفاء أو مؤذيين دون تحمل المسؤولية عن أفعالهم. فكر مرة أخرى. كلماتنا وأفعالنا ملك لنا، ولا يوجد اختباء من العواقب. هناك "قطع من الحكمة" لمساعدتنا في طريقنا، مثل "أدر الخد الآخر"، و "خطآن لا يصنعان صوابًا"، و "اتخذ الطريق السامي"، لكننا نراها مجرد "عبارات مبتذلة". إنها كلها حقائق لتذكيرنا بأنه على الرغم من أن الآخرين في حياتنا قد يقودون سياراتهم ونظام تحديد المواقع الخاص بهم مغلق، فلا يتعين علينا أن نفعل الشيء نفسه.

"الكارما" هو مصطلح يتم تداوله كثيرًا، ولكن جوهره لا يؤخذ دائمًا على محمل الجد. "الكارما" هي طاقة "حميدة" - إن القصد وراء تلك الطاقة هو الذي يجعلها "جيدة" أو "سيئة". عندما تعود الروح إلى "الروح"، تتم مراجعة الحياة البشرية التي عاشتها للتو، ونتعلم أين اتخذنا منعطفات خاطئة ومنعطفات صحيحة ومنعطفات على شكل حرف (حدوة الحصان). قبل التجسد التالي، سنختار أفضل الفرص والمواقف المتاحة لمنح الروح أكبر قدر من "إمكانات النمو". لسوء الحظ، يدور الكثير من التخطيط حول تنظيف بعض الحطام الكارمي الذي تركناه وراءنا. من الصعب إنجاز المهمة إذا كان علينا دائمًا إخراج "مكنسة الكارما" من الخزانة.

رأيت ملصقًا على سيارة مرة اكتشفت لاحقًا أنه اقتباس من "واين داير": "كيف يعاملك الناس هو الكارما الخاصة بهم. كيف تتفاعل هو الكارما الخاصة بك." صحيح جدا. يمكنك أن تعلم نفسك كيف تتجنب "وحل الكارما المتحرك" عن طريق التراجع والوعي بالفخ. إنه كله جزء لا يتجزأ من عيش "حياة واعية".

أسئلة حول التقمص 🕊️

لقد وجدت أن موضوع "التقمص" هو الموضوع الوحيد الذي يثير اهتمام أكبر مجموعة متنوعة من طلابي. عندما أسافر، يتم التماس الإجابات مني دائمًا، ومن المثير للاهتمام أن نفس الأسئلة تُطرح في بلدان مختلفة حول العالم. لذلك، اعتقدت أن هذا سيكون مكانًا مثاليًا للإجابة عليها.

الآن، قد تكون أفكاري مختلفة عما سمعته أو ما تقبله في قلبك، لذلك إذا كان ما أقوله يبدو صحيحًا، فخذه كـ "مادة للتفكير". إذا لم يلق صدى لديك، ففكر فيه وواصل بحثك. في كلتا الحالتين، آمل أن يثير لديك "حسًا بالفضول".

لماذا لا نتذكر الحيوات الماضية؟

أعتقد أنه عندما تندمج الروح في الوعاء المادي الجديد الذي ستشغله، فإنها تمر بما تشير إليه التقاليد الصوفية على أنه "بحر" أو "حجاب النسيان". يُقصد بالأرواح أن تأتي إلى البعد المادي بـ "صفحة نظيفة" لتبدأ من جديد. إذا تذكرت الروح كل خيار وموقف سيئ في الماضي، فستكون مهووسة جدًا بكيفية تصرفها أو عدم تصرفها - أو حتى كيف دمرت أرواحًا - لدرجة أن هذا سيؤثر في الخيارات التي تتخذها في هذا العمر، ولن تتمكن الروح من التركيز على الدروس الحالية التي تحتاج إلى إكمالها. أنا أؤمن بأن كل هذه الذكريات يمكن الوصول إليها بالفعل من خلال "عقلنا الباطن"، لكن "العقل الواعي" هو ما يسمح لنا بالتركيز على هذه الحياة. خلاف ذلك، ستكون رؤوسنا ممتلئة جدًا لدرجة أننا لن نتمكن من العمل. التنويم المغناطيسي والتأمل هما أدوات يمكننا استخدامها للاستفادة من "اللاوعي" إذا شعرنا أن مراجعة حياة سابقة سيكون مفيدًا.

ما الذي يحدد متى ستتقمص الروح؟

كما يمكنك أن تتخيل، هناك العديد من العوامل المتضمنة في اختيار الروح للعودة. من الناحية المثالية، ستختار الروح فرصة تقدم أكبر قدر من التعلم والخبرات والسيناريوهات لنموها الأمثل. سيكون هذا في أغلب الأحيان مزيجًا من "الالتزامات الكارمية" مع أرواح أخرى؛ و "نقاط مصير" و "تحديات"، أو "دروس" مختلفة؛ وبالطبع، ما سيكون "المناخ الاجتماعي" و "الوضع العائلي" و "القدرات" المثالية المتاحة للروح فيما يتعلق بمهاراتها ومواهبها.

كم مرة نتقمص؟

تذكر أن للروح دائمًا إرادة حرة. يمكنها أن تتقمص إذا اختارت ذلك، ولا يتعين عليها ذلك. هناك العديد من الأرواح التي لا يتعين عليها العودة إلى الأرض، ولكنها تقرر القيام بذلك لمساعدة الأرواح الأخرى في نموها. إنه اختيار الروح بالكامل. الأرواح قادرة على التطور على الجانب الآخر من الحياة أيضًا، ولكن قد لا تسرع التحديات النمو بالسرعة التي تسرعها التحديات هنا على كوكب الأرض. كقاعدة عامة، وجدت أن تلك الأرواح التي تموت صغيرة كأطفال تميل إلى العودة بسرعة أكبر. تلك الأرواح التي عاشت حياة طويلة على الأرض تميل إلى قضاء وقت أطول في المراحل البينية.

هل تعلم الروح ما ستكون عليه ظروفها على الأرض (مثل التبني، العنف، الإدمان، أو المشاكل العائلية) قبل التجسد؟

نعم. قبل العودة، ترى الروح الحياة البشرية موضحة مسبقًا، لذا فهي تدرك جيدًا جميع الفرص، والتحديات، والاحتِمَالات، والخيارات التي من المحتمل أن تحدث خلال حياتها. ولكن بمجرد أن تمر الروح "بحجاب النسيان" وتندمج مع الجسد المادي، تلعب "الإرادة الحرة" دورًا كبيرًا في كيفية تطور تلك الحياة. اتباع طريق الحب هو دائمًا رغبة روحك الحقيقية.

هل تتقمص توائم الروح ومجموعات الروح معًا؟

نعم - توائم الروح ومجموعات الروح هي كائنات لا نهائية تساعدك على تعلم دروس الحياة. تجسد العديد من هذه الأرواح معًا وتسكن أيضًا نفس العوالم الروحية. هذه الأرواح دائمًا في تواصل مستمر (سواء كانت متجسدة أو غير متجسدة) وسوف تعمل على تحديد أفضل تجسد وأكثره ملاءمة للجميع ليكونوا جزءًا منه بحيث يمكن الوفاء بأكبر قدر من "الالتزامات والدروس الكارمية". تتقمص هذه الأرواح معًا مرات متعددة.

هل تعود الأرواح البشرية كحيوانات، أو العكس؟

لم أكن أؤمن بهذا في الماضي، ولكن بعد ذلك أدركت أنني كنت أقيّد الروح. الروح موجودة في كل شيء، وهناك دروس يجب تعلمها في جميع أشكال الوجود. يظن الناس أن التقمص كروح كلب هو "خطوة إلى الوراء". على العكس تمامًا، إذا فكرت في الأمر. على سبيل المثال، أليست الكلاب مجرد تعبير حقيقي عن "الحب غير المشروط"؟

لماذا تختار الروح جسدًا يعاني من تحديات جسدية أو عقلية؟

الأمر كله يتعلق بالتعلم والحصول على فرص للنمو. ربما تمر الروح بدرس كارمي، أو ربما تكون قد اختارت هذا الموقف لتعليم الآخرين في مجموعتها عن الصبر والرحمة والحب.

تذكر الحيوات الماضية 🕊️

كتب الدكتور "إيان ستيفنسون" عدة كتب عن التقمص، أبرزها يتعلق "بالتذكر التلقائي للحيوات السابقة من قبل الأطفال". أنا شخصيًا أعتبره "عبقريًا ورائدًا" لن يُعترف به على هذا النحو إلا بعد وفاته (التي حدثت في عام 2007) بوقت طويل. لا يزال اتصال الروح "بالعالم الروحي" لدى الأطفال الصغار حديثًا وجديدًا لدرجة أن ذكريات التجسد السابق تكون موجودة في "العقل الواعي". لا يملك الأطفال "المرشح" (فيلتر) الذي يأتي مع التقدم في السن والقيود المجتمعية - فهم يقولون فقط ما يدور في أذهانهم، حتى لو كان يُنظر إليه على أنه مستحيل أو جنوني.

أجد أن العديد من القصص التي قرأتها تشكل دليلاً مقنعًا للغاية على الحيوات السابقة. ولا أعتقد أن التجربة تقتصر على الأطفال. هل سافرت يومًا إلى مكان لم تزره من قبل أبدًا ولكنك شعرت باتصال غريب بالمكان، وأحيانًا حتى أنك تعرف الجغرافيا أو المعالم؟

حدث هذا لي منذ سنوات عديدة عندما كنت في أوائل العشرينات من عمري. كنت أقود السيارة مع صديقي "جون" من فلوريدا إلى كاليفورنيا. اتخذنا قرارًا في اللحظة الأخيرة بالتوقف في طريقنا في "نيو أورلينز". لم يكن لدي أي معرفة بالمدينة بخلاف سماع عن "ماردي غرا" و "الجاز" والطعام الرائع. عندما قاد "جون" السيارة إلى "الحي الفرنسي"، بدأت أشعر بأغرب شعور في معدتي - شعور بأنني أعرف هذا المكان. بعد أن أوقف "جون" السيارة وبدأنا في التجول، أفضيت إليه بشأن "المعرفة الغامضة" التي كنت أختبرها.

اعتقد "جون" أنني مجنون، وكذلك فعلت أنا. (كان هذا قبل فترة طويلة من اعترافي بموهبتي الروحية). لقد شعرت بألفة شديدة، وعرفت كل شارع وزقاق. عرفت مكان الكنائس والمعالم المختلفة وكذلك المباني المتصلة ببعضها البعض عن طريق ممرات وأنفاق تحت الأرض. لم نحتج أبدًا إلى خريطة إرشادية.

ماذا كان ذلك؟ لم أكن قد زرت هذا المكان جسديًا في هذا العمر، لكن روحي من الواضح أنها اختبرت هذا الموقع من قبل، ولأنني عرفت "طرق الهروب المخفية" المحددة، فهذا يخبرني أن الحياة كانت ستكون حياة كان عليّ أن أستخدمها فيها.

في عملي، غالبًا ما أسمع عن أشخاص لديهم تجارب مماثلة، بما في ذلك تجارب لديهم فيها "حب غامر" لنوع معين من الطعام أو الجنسية، أو حيث لديهم "معرفة وفهم متعمق" لأحداث تاريخية محددة. قد يشعرون أيضًا بجاذبية نحو ثقافة أو لغة أو جزء من العالم. الروح دائمًا "تتذكر"، وفي بعض الأحيان تطفو تلك الذكريات من "اللاوعي" إلى "الوعي".

كم مرة قابلت شخصًا لأول مرة وشعرت باتصال فوري؟ حدث هذا لي (مرة أخرى في نيو أورلينز، ولكن في زيارة لاحقة). قمنا أنا و "برايان" برحلة مع مجموعة من الأصدقاء. كان لدي "اتصال فوري" مع أحد أصدقاء "برايان" لم ألتق به من قبل، "كين". اكتشفنا لاحقًا أننا لا نتشارك نفس يوم الميلاد فحسب، بل إننا مفتونان أيضًا بالحرب العالمية الثانية، خاصة أي شيء يتعلق بـ "النازيين" أو "معسكرات الموت". نشاهد أفلامًا وثائقية معًا حول هذا الموضوع وقمنا بزيارة إلى "داخاو". (قد تظن أن "برايان"، الذي هاجر أجداده من ألمانيا، لديه اهتمام عابر على الأقل بالموضوع، لكنه لا يهتم على الإطلاق). هل أعتقد أنني و "كين" شاركنا حياة في "ألمانيا الحرب العالمية الثانية"؟ أراهن أننا فعلنا.

على الجانب الآخر، قد تقابل شخصًا أيضًا وتشعر بكره أو عدم ثقة فوري وتفضل عدم التواجد حوله أو حولها. من المحتمل أنك شاركت حياة سابقة مع ذلك الشخص، وقد لا تكون الظروف كانت "ودية".

لقد سمعت عن العديد من الحالات التي شاهد فيها أشخاص أفلامًا تاريخية، مثل "القلب الشجاع" وشعروا بتأثير عاطفي فوري، كما لو كانوا يشاهدون فيلمًا عن حياتهم الخاصة. حدث هذا لي عندما كنت أشاهد فيلم "المجد". صوّر معارك مختلفة في "الحرب الأهلية"، وفي مرحلة ما اضطررت إلى مغادرة المسرح لأنني شعرت بشعور طاغٍ بأنني سأمرض إذا شاهدت المزيد. كان الأمر ملموسًا لدرجة أنني عندما تعرض شخص ما في الفيلم "للطعن بحربة"، شعرت وكأن ذلك يحدث لي في ذلك الوقت. يروي الدكتور "ستيفنسون" عدة حالات ظهرت فيها "وحمات" في الحياة الحالية في المنطقة التي جُرح فيها الشخص في حياة سابقة.

العباقرة، والأفذاذ 🕊️

لقد سمعنا جميعًا عن "الأطفال العباقرة" - الأطفال الذين يظهرون مهارات مذهلة بالنسبة لشخص في تجربتهم الحياتية. بالنسبة لي، فإن الطفل الذي يعزف "سوناتا بيتهوفن" بمهارة في سن الثالثة يوضح أن شيئًا آخر يحدث. أنا مفتون أيضًا بمتلازمة العبقري. هذا مصطلح يستخدم لوصف الأشخاص الذين لديهم نوع من "التحدي المعرفي" ولكنهم يظهرون قدرة غير عادية في مجال متخصص مثل الرياضيات أو الموسيقى. هل هو الناتج الوحيد لوظيفة الدماغ المادية، أم أنه "العقل الباطن" يعمل بشكل علني جنبًا إلى جنب مع "العقل الواعي"؟ زعم الدكتور "ستيفنسون" أيضًا أنه درس أطفالًا أظهروا "الخفاء اللغوي" - وهي ظاهرة يمتلك فيها شخص (عادة تحت التنويم المغناطيسي) القدرة على التحدث بلغة أجنبية لم يتعرض لها أبدًا في حياته الحالية هذه.

صديقي الدكتور "برايان فايس" هو الخبير الرائد الحالي في استخدام "انحدار الحياة الماضية" للمساعدة في التخفيف من المخاوف غير المنطقية، والرهاب، والعادات. (كتابه "حيوات عديدة، معلمون عديدون" هو كلاسيكي في هذا النوع). يرى الدكتور "فايس" وجود ارتباط مباشر بين تجارب الحياة الماضية التي لم يتم حلها ورهابات الحياة الحالية التي تتداخل مع الحياة اليومية لمرضاه. يمكن أن يكون للخوف غير المنطقي من المرتفعات، أو الماء، أو الأماكن الضيقة، أو الوحدة - أو حتى الخوف العاطفي من العلاقة - أصله في وجود سابق. باستخدام التنويم المغناطيسي، يمكن لـ "انحدار الحياة الماضية" أن يجلب تلك الذاكرة إلى السطح، حيث يمكن للطبيب والمريض فحصها بهدوء وحل "البصمات السلبية". يمكن أن يحرر ذاكرة الروح من هذه التجربة السلبية ويساعد على الشفاء على عدة مستويات. الدكتور "فايس"، مثل الدكتور "ألكسندر"، هو طبيب محترم وكان لديه الكثير ليخسره والقليل ليكسبه من خلال سرد قصته واتباع مساره.

هناك مواقع إلكترونية مخصصة الآن للمشاهير الذين لديهم "تشابه غريب" مع شخص من الماضي. أنا لا أولي الكثير من الاهتمام لهم لأن الجميع لديهم "نظير" يسير في مكان ما. ومع ذلك، أنا أؤمن بأننا يمكن أن نحمل سمات جسدية مماثلة من حياة إلى حياة، وسأروي لكم قصة أكدت لي هذا الأمر. "برايان" هو الذي لفت انتباهي إلى قصة "هيلين كيلر"، وهو مفتون بها منذ الصف الرابع. (أحد ممتلكاته الثمينة هو صورة موقعة لهيلين معلقة فوق مكتبه).

كان يقرأ سيرة ذاتية لهيلين مؤخرًا. تضمن الكتاب صورة من خمسينات القرن التاسع عشر لـ "صموئيل غريدلي هاو" ، وهو طبيب أثار اهتمامه بمساعدة الأطفال المكفوفين بذور "معهد بيركنز"، وهو المكان الذي سافرت منه "آني سوليفان" من بوسطن لمقابلة هيلين في ألاباما لأول مرة. كان "برايان" قد سمع عن الدكتور "هاو" ولكنه لم ير صورته من قبل. كان الأمر أشبه بالنظر في مرآة بالنسبة له. (إذا كنت فضوليًا لمعرفة شكل "برايان"، فابحث في الويب عن "صموئيل غريدلي هاو". إنهما متطابقان باستثناء قصة الشعر السيئة في خمسينات القرن التاسع عشر). قد يقول بعض الناس إن هذه "مصادفة"، لكنني أقول إن "الصدفة هي طريقة الله للبقاء مجهول الهوية".

هل تتذكرون الكوميديا الرائعة عام 1993 "يوم جرذ الأرض"؟ فيها، يلعب "بيل موراي" دور متنبئ جوي تلفزيوني متغطرس يستيقظ ليعيش نفس اليوم مرارًا وتكرارًا. في البداية ينغمس في سلوك طفولي مع العلم أن العواقب لن تهم. عندما يفقد الاهتمام بذلك، يبدأ في تغيير سلوكه والقيام بالأعمال الصالحة ومساعدة الناس. عندما ينجح أخيرًا في الحصول على اليوم بشكل صحيح تمامًا، يتمكن من الاستيقاظ في 3 فبراير.

على الرغم من أن القصة لا تنطوي على "التقمص" في حد ذاته، إلا أن الموضوع مشابه جدًا. نحن، كأرواح، نُمنَح "أعمارًا" مليئة بالفرص للتعلم والنمو. نتعثر ونفشل ونحاول مرة أخرى، لكننا نتعلم في كل مرة. وبعد ذلك، مع الحب كـ "دليل إرشادي" لنا، ننجح أخيرًا في تصحيح الأمور.

الفصل السابع: دروس روحك

إننا، كأرواح، كائنات لا متناهية ذات إمكانات بلا حدود، نسكن جسدًا ماديًا على الأرض لنتعلم دروسًا حول كيفية خلق المحبة. يحوي عقلنا الباطن وفرة من التجارب الروحية المستخلصة من عدد لا يحصى من الحيوات الماضية، بالإضافة إلى معرفة وحكمة عالم الأرواح.

نستثمر هذه البقايا من الحكمة الكونية لمساعدتنا في رحلتنا التالية على كوكب الأرض. يُعد العالم البشري أحد الأبعاد الأكثر صعوبة؛ لأنه هنا تتجسد الاهتزازات العالية للمفاهيم والأفكار وتتحول إلى حقيقة مادية. لا يُمنحنا "دليل إرشادي" عند الولادة، لذلك قد نجهل أحيانًا كيفية تجسيد هذه المُثل العليا. وعليه، عندما نعود إلى الأرض، يجب أن نعتمد على "المعرفة الباطنية" الفطرية للروح، أو ما يُعرف بالحدس، لترشدنا إلى الطريقة المثلى للتعامل مع تحدياتنا وفرصنا البشرية. ونحن نمر بهذه الدروس على أمل أن تكون بمثابة علامات إرشادية تساعد أرواحنا على تذكر وجهتها النهائية وتبقينا على المسار الصحيح.

⭐ العلاقات

في مدرسة الحياة هذه، سنلتحق بـ"فصول" متنوعة تشمل مواضيع أو تجارب اخترناها ووافقنا عليها ونحن لا نزال في عالم الأرواح. قبل تجسدنا، نختار الحياة التي نعتقد أنها ستوفر لنا أفضل الفرص و/أو التحديات التي تساعدنا على صقل مهاراتنا في ممارسة طاقة المحبة. بالنسبة لمعظم الأرواح، يتحدد جزء كبير من هذا المنهج بالعلاقات التي سيعيشونها على الأرض. هذه العلاقات ستمنحهم فرصًا لتعلم دروس قيمة ما كانت الروح لتكتسبها بأي طريقة أخرى. لذلك، تُعد العلاقات حجر الزاوية في نمو الروح وتعلّمها. فالأرض أشبه بـ(مائدة عامرة)، تقدم مجموعة واسعة من الدروس التي تسعى الروح إلى إتقانها.

⭐ مجموعات الأرواح

لحسن حظنا، لا نذهب إلى المدرسة وحدنا أبدًا. فنحن لا نملك اتصالًا دائمًا بمُعلمينا ومرشدينا فحسب، بل نتجسد أيضًا مع "مجموعات أرواح". تتفاعل مجموعة الأرواح هذه على الأرض بصفتهم عائلة، وأصدقاء، وأحباء.

لقد سمعنا جميعًا المقولة: "تستطيع اختيار أصدقائك، لكن لا يمكنك اختيار عائلتك". حسنًا... هذا صحيح وغير صحيح في الوقت نفسه. لقد اختار كل واحد منكم الآخر، كـ"طاقم تمثيل" مدروس بعناية في ظرف محدد. كل فرد من أفراد هذه العائلة مرّ معك بتجارب عديدة في حيوات سابقة، مطورًا بذلك نمطًا معقدًا من الطاقة تستخدمه المجموعة للتعلم والفهم. إذا تمكنت من النظر إلى ديناميكيات عائلتك بموضوعية (الآن، وأنت تقرأ هذا)، فإن هذه البصيرة قد تكشف لك جوهر الدروس التي عادت روحك لتتعلمها.

بعض العائلات تتآلف جيدًا، وغالبًا ما تكون قد أتقنت دروس (الكارما) العائلية الخاصة بتقدير واحترام بعضها البعض. أما العائلات المفككة، فلا تزال في طور التعلم. هذه الدروس ليست سهلة الإتقان دائمًا؛ لأن الأشخاص الذين يضعون أمامك أعظم التحديات في حياتك هم عادةً أعظم مُعلميك.

عندما تجد نفسك في ظروف غير سارة مع شخص من دائرتك المقربة، لا تندفع وراء عاطفة المشكلة. بل تراجع خطوة إلى الوراء، خذ أنفاسًا عميقة، وراجع "نظام تحديد المواقع الداخلي" لديك. إن المحبة، والتسامح، والرحمة هي دائمًا الطريق الذي يجب أن تسلكه، وليس الإدانة، والانتقام، والحقد. هناك أمر آخر يجب أن تفكر فيه عند التفكير في فرد من العائلة يشكل تحديًا لك، وهو ما إذا كان هذا الشخص يرفع لك مرآة تعكس ذاتك. هل تتشارك الصفات نفسها مع شخص يثير غضبك؟

نظرًا لأننا متصلون حقًا كوحدة واحدة، فإن السمات التي يظهرها لك أفراد عائلتك تمثل ما يجب أن تتعلمه عن نفسك. على سبيل المثال، ربما يجب أن تتعلم التسامح أو الاعتراف بقيمتك الذاتية. لم يعد هناك وقت لتتجنب أو تلوم أو تُطلق الأحكام. إذا لم يتم تعلم هذه الدروس، تجد العائلات نفسها تدور في حلقة مفرغة وخبيثة من عدم الانسجام. يتطلب الأمر قوة ومثابرة عظيمتين لكي تتمكن الروح من إخراج العائلة من هذه الطاقة الفوضوية والسامة، حتى يتمكن الجميع من رؤية الوضع من منظور أعلى، وتعلم الدروس، وبدء مرحلة الشفاء. يجب أن تأخذ في الحسبان أيضًا أن هذا الشفاء قد لا يكون لمصلحة الروح التي تمر به فحسب، بل قد يكون فرصة لشفاء أجيال في سلالة من الخلل وعدم الانسجام، مما يؤدي إلى تقدم هائل لعائلة الروح.

كما نعلم جميعًا، يمكن أن تكون العلاقات التجربة الأشد كثافة وتطلبًا من بين كل التجارب التي نمر بها في الحياة، ولكنها أيضًا الأكثر إرضاءً ومكافأةً. وبما أن طاقة المحبة هي الاهتزاز الأسمى الذي تسعى إليه الروح، فإن العلاقات تقدم لنا أفضل فرصة لتعلم هذه الطاقة واستكشافها. ولكن من المهم أيضًا أن نتعلم كيف نحب بالطريقة الصحيحة.

بالطبع، الخطوة الأولى في بناء علاقات صحية ومحبة هي أن تتعلم كيف تحب ذاتك. يجب أن تتقبل نفسك كتعبير محب عن الروح إذا كنت تريد تسريع رحلة روحك الأرضية.

الجميع يرتكب الأخطاء؛ الجميع يفقد أعصابه؛ الجميع يُطلق الأحكام، ولكن إذا بذلنا جهدًا واعيًا لنكون يقظين كل يوم بشأن كيفية معاملتنا لأنفسنا وللآخرين، تصبح الحياة أسهل بكثير. إحدى مقولات (هيلين كيلر) المفضلة لدي هي: "الجهد غير الأناني لجلب البهجة للآخرين سيكون بداية لحياة أسعد لأنفسنا."

⭐ العلاقات العاطفية

تنشأ الروابط العميقة بين روحين ينجذبان إلى بعضهما البعض ويتشاركان حياتهما كشريكين أو زوجين، لأنهما يجتمعان ولكل منهما جانب في تكوينه الروحي قد يحتاج الشريك الآخر إلى التعلم منه. أنا شخصيًا متزوجة من رجل أشعر أنه أحد أرق وأنقى الأرواح التي قابلتها على الإطلاق. إنه صبور ولطيف، وطوال العشرين عامًا التي عرفته فيها، لم يقل كلمة سيئة عن أحد. إذا عدتُ إلى المنزل وأنا منزعجة لأن شخصًا ما تصرف بوقاحة أو بشكل غير لائق، فإنه يستطيع دائمًا أن يهدئني. إنه يذكرني بأنه يجب عليَّ أن أرى العالم من منظور الشخص الآخر قبل أن أتمكن من فهم دوافعه.

هو مُحق. كتابه وفيلمه المفضل هو (لقتل طائر المحاكي)، وهو يعتقد أن هذا هو المفهوم الشامل للقصة؛ أنك تحتاج إلى أن تسير في حذاء شخص آخر لفترة قبل أن تتمكن حقًا من فهمه. ولهذا السبب يتردد صدى القصة لدى الكثيرين. لقد سمينا أحد كلابنا حتى (بو رادلي)، تيمناً بالشخصية الأيقونية التي يُساء الحكم عليها وإساءة فهمها كثيرًا.

يساعدنا الشركاء حقًا في العثور على الحقيقة الكامنة في داخلنا، والتي ربما لم نأخذ الوقت الكافي للاعتراف بها أو التعبير عنها. لقد انجذبت أنا و(برايان) إلى بعضنا لأنني هنا لأتعلم البصائر التي اكتسبها هو بالفعل: إنه يساعدني على فهم ورؤية الأشياء بطريقة مختلفة ودون حكم. أنا شخصية منفتحة واجتماعية تحب الضحك، وأنا أعلم (برايان) الخجول والانطوائي أن يستمتع بالحياة والناس أكثر. إنه حقًا توازن نقي عندما يتمكن فرد واحد من عائلة الروح من المساهمة في نمو الآخر وخلق حياة جميلة معًا. أنت تدرك متى تشارك هذه الرابطة؛ فبالإضافة إلى الألفة بينكما، تصبحان كائنًا واحدًا... روحًا واحدة. أفضل ما فيك يجد أفضل ما في الشخص الآخر.

⭐ الصداقات

لا تقل العلاقات التي ننشئها مع الأصدقاء أهمية لدروس أرواحنا عن أهمية العائلة والشركاء العاطفيين. يُقال إن الشخص الغني بالأصدقاء يملك أعظم الثروات على الإطلاق.

صديقي العزيز (جوردي فيشر) يحب أن يقول: "لديك صديق لـ(سبب)، أو لـ(موسم)، أو لـ(حياة كاملة)." نحن نجذب إلينا تلك الطاقات التي نحتاجها، ومهما كانت المدة التي نحتاجها فيها. في عالم الأرواح قبل تجسدنا، تخطط مجموعات الأرواح لكيفية مساعدة بعضها البعض في التجسد التالي وما هي الدروس القيمة التي يمكن أن تجلبها وتتشاركها، وقد يستمر هذا لأسبوع أو لسنوات عديدة. قد يستغرق الأمر حيوات لتكوين صداقات وثيقة، وعناصر الثقة، والصدق، والاحترام، والتقدير يتم العمل عليها ومعالجتها حتى تصل الأرواح إلى انسجام كامل مع بعضها البعض. تُعد الصداقات واحدة من أعظم الطرق للتعبير عن المحبة.

"الشبيه يجذب الشبيه" هو قانون الجذب. إذا عشنا حياة يقظة ترتكز على المحبة وعدم إصدار الأحكام، فسنجذب النوع نفسه من الأشخاص إلى محيطنا. إذا أطلقنا تلك الطاقة، فسيُنجذب إلينا أولئك الذين يُطلقون الطاقة نفسها. أما إذا كنا مريرين، وحسودين، وحاقدين، فلن نجذب هؤلاء الأشخاص إلينا فحسب، بل سننفر أولئك الذين يمكنهم على الأرجح مساعدتنا أكثر في نمو أرواحنا. من تفضل أن يكون في حياتك؟

عندما أقوم بتدريس ورش عملي، ويغادر الطلاب وهم يشعرون بإحساس جديد بذواتهم ككائنات روحية، فإنهم يشعرون بتغيير كامل وبأنهم أكثر رسوخًا في أنفسهم. يمكنني في الواقع أن أستشعر اهتزازهم ينتقل إلى مستوى أعلى. وعندما يعود هؤلاء الطلاب الذين تنوروا وتم تمكينهم إلى صداقاتهم وعلاقاتهم، قد يكتشفون أنهم لم يعودوا متناغمين مع بعض الأشخاص في حياتهم. فالتغييرات المهنية، والانتقال إلى أماكن جديدة، وإعادة تقييم العلاقات أمور شائعة جدًا.

بمجرد أن نستيقظ على دروس حياتنا ونضعها في منظورها الصحيح، نأمل أن نكتسب شعورًا باليقظة الذهنية. نصبح أكثر سيطرة على حياتنا، ونتخذ خيارات أفضل فيما يتعلق بكيفية تفاعلنا مع الجميع في محيطنا. نصبح واعين للتعامل مع الحياة من منطلق المحبة وليس من منطلق الخوف. نبدأ في العيش حقًّا في اللحظة الحالية. نحن نعيش بوعي من مساحة القلب التي تملؤها الرحمة والفهم، بدلًا من مساحة الرأس العقلانية التي تملؤها الانتقاد وإصدار الأحكام. من مساحة القلب، نصبح قادرين أيضًا على رؤية الأرواح الأخرى كناتج لتجاربهم وخياراتهم الحياتية، ويكون التعاطف أسهل. بتغيير أنفسنا ووجهات نظرنا، نغير قيمنا وأنماط حياتنا. نحن نُسرّع اهتزازنا وترددنا إلى مستوى أعلى، وفي المقابل، يبدأ من حولنا في التغير. المحبة هي أسرع اهتزاز، لذا عندما تبدأ الروح بالعمل ضمن هذا التردد، فإنها لا تغيرنا فحسب، بل تغير جوّنا وبيئتنا بأكملها. ومع ارتفاعنا في الاهتزاز، ستتغير جميع علاقاتنا لأننا نحن نتغير.

هناك فيلم للمخرج (وودي آلن) غير معروف إلى حد ما اسمه (امرأة أخرى)، تلعب فيه (جينا رولاندز) دور أستاذة فلسفة ومؤلفة تعمل كثيرًا من الجانب التحليلي (الأيسر) لدماغها لدرجة أنها عمياء عن الواجهة الباردة والخالية من العواطف التي تقدمها لمن حولها. تشعر بالتفوق وتعتقد أن حكمها الصريح على الآخرين هو لمصلحتهم. علاقاتها تفتقر إلى العمق، وتشعر بالراحة في إبقاء الناس على مسافة. عندما تستأجر شقة هادئة لتكتب كتابها القادم في سلام، تدرك أنه يمكنها سماع المشاعر الخام والصادقة لمرضى في عيادة طبيب نفسي مجاورة عبر فتحة التهوية. تفتنها المشاعر الحقيقية لأشخاص حقيقيين، وبينما تتعلم تقبل عيوبها الشخصية، تبدأ واجهتها الخارجية في التصدع في النهاية، وتبدأ رحلة تحويل حياتها. أعتقد أن الفيلم عبقري.

⭐ دروس الروح المحددة

أعلم أنه بينما تقرأ هذا الفصل، فإنك تحاول استيعاب الدروس المحددة التي تتعلمها روحك، وتتساءل عما إذا كان هذا ممكنًا. الإجابة هي: نعم! ولكن يجب أن تأخذ الوقت الكافي للبحث عن الإجابات. النظر إلى الداخل هو المفتاح، وأسهل طريقة لتحقيق ذلك هي من خلال التأمل. بناءً على النية الكامنة وراء تأملك، يمكنك اكتساب المعرفة والتنوير.

للحصول على بصيرة لدروس روحك: هدئ عقلك؛ خذ عدة أنفاس عميقة؛ وعد في خيالك إلى تجربة إيجابية ومبهجة في طفولتك. عندما تعود إلى هذا المشهد، عشّه واختبره كما لو كنت جزءًا منه مرة أخرى. هذه هي نقطة البداية. (تذكر، لن نطلق الأحكام في تقييماتنا؛ فقط انطلق من منطلق الملاحظة.)

عش في تلك التجربة بشكل كامل، واشعر بالسعادة. الآن، ابدأ ببطء في رؤية حياتك تستمر في التكشف عامًا بعد عام. كن واعيًا لأهم الأشخاص في حياتك خلال هذه الأوقات المحددة جدًا. كن واعيًا ومتنبهًا للأشخاص والمواقف التي تحدث تأثيرًا عاطفيًا قويًا عليك. في النهاية، ستصل بنفسك إلى اليوم الحاضر. بينما تنظر إلى الوراء وتستعرض حياتك، ما هي المشاهد والمواقف والسلوكيات المحددة التي يبدو أنها تتكرر؟ هل أنت مدرك لتكرار التجارب نفسها وردود أفعالك تجاهها؟ هل تشعر بأن الشخصيات الرئيسية في حياتك قد شُكِلت من القالب نفسه؟ بكونك صادقًا في تقييمك، فإنك تحدد المواضيع أو السيناريوهات المتكررة التي مررت بها والتي هي الدروس التي عادت روحك لتعلمها من أجل الفهم والتنوير.

لقد وجدت على مدار مسيرتي المهنية أن هناك العديد من التحديات المتكررة التي أقر بها طلابي كمواضيع متكررة في حياتهم. لقد قمت بتجميع قائمة بأكثرها شيوعًا، وكذلك درس الروح المحتمل الذي قد يتوافق مع تلك التجربة الحياتية. يمكن أن يكون من المفيد للغاية والملهم أن تختار تحديًا من هذه القائمة يلامس وتراً حساسًا في داخلك وتستخدم الدرس المقابل كشعار يومي (مانترا).

الوفرة

- الدرس: التركيز على ما تملكه بدلًا من ما تفتقر إليه؛ لأن ما تركز عليه هو ما ستتلقاه. اعلم أنك كائن لا حدود له، وبإمكانك تجسيد كل ما ترغب فيه.

الإساءة

- الدرس: لا يمكنك التحكم فيما يحدث لك كطفل، ولكن لديك القوة لتحرير الغضب ومشاعر الخيانة. إن دورة (الكارما) للإساءة هي من الأقوى على الإطلاق، ويجب أن تتعلم كسرها بالتسامح والفهم.

الإدمان

- الدرس: قد يكون الجسم البشري مهيأ وراثيًا للإدمان. لقد اخترت هذا الوعاء البشري لسبب ما. يجب أن تتعلم أن الاعتدال والتوازن هما مفاتيح الصحة الجسدية، والعاطفية، والعقلية، والروحية المنسجمة. يجب أن تتعلم تقبل مساعدة الآخرين.

التغيير

- الدرس: المغامرات الروحية الجديدة وفرص النمو لا يمكن أن تحدث في بيئة راكدة. اعلم أنك دائمًا آمن ومحمي عندما تكون خارج منطقة راحتك.

الحسد

- الدرس: مقارنة نفسك بالآخرين هي صفة مكتسبة، وستستنزف سعادتك الفطرية. قدّر وأحب نفسك، لأنك لا تعرف حقًا ما هي العقبات الشخصية التي قد يواجهها الآخرون.

الفشل

- الدرس: الأخطاء هي أفضل طريقة لفهم نقاط قوتك وضعفك، لكنها لن تؤتي ثمارها إلا إذا اعترفت بها واعتبرتها فرصًا للتعلم، بدلًا من هزائم.

العائلة

- الدرس: لقد وافق شركاء روحك على السفر معك في هذه الرحلة الحالية. إنهم هنا لدعمك ومساعدتك على التعلم. إذا بدت عائلتك أشبه بتحدٍّ، افحص الديناميكيات بموضوعية وصالح ما تستطيع مصالحته.

الخوف

- الدرس: أولويتك في هذه الحياة هي الاتصال بطاقة مصدر المحبة. الخوف، بأشكاله العديدة، موجود لاختبارك. الاستسلام للخوف يقيدك فقط ويجعل مسارك أصعب. اعلم أن الخوف وهم وخادع، وأن هناك أدوات لمساعدتك على مقاومته.

التسامح

- الدرس: القدرة على التسامح الحقيقي هي أثمن أداة لروحك. بتحرير الطاقة السلبية التي التصقت بك بفعل الإرادة الحرة لشخص آخر، تتحرر من الإجهاد العاطفي وتكسر دورة (كارما) قوية.

الحزن

- الدرس: الشيء الذي يُمنح لك ثم يُؤخذ منك هو فرصة لتقدير امتلاكك له على الإطلاق. لا شيء يزول إلى الأبد؛ الفقد أداة تعلم قوية، ولكن اعلم أنه مؤقت فقط.

الشعور بالذنب

- الدرس: هذا الشعور هو أحد أكثر أشكال الخوف خداعًا لأنه عادةً ما يكون مفروضًا ذاتيًا. مسامحة نفسك (والاعتذار إذا لزم الأمر) هو (الكريبتونيت) الذي يبطل مفعول الشعور بالذنب.

الصحة

- الدرس: تغذية صحتك الجسدية والحفاظ عليها وتقييمها باستمرار هي أولوية وضرورة إذا أرادت روحك أن تكون منتجة على الأرض. إن اختلال التوازن في صحتك الجسدية أو العاطفية أو العقلية هو تحدٍّ للنمو الروحي.

إصدار الأحكام

- الدرس: كل ما تراه مصنوع من طاقة الروح. عندما تحكم على شيء، فأنت تحكم على نفسك. الجميع وجميع الأحداث التي تصادفها في طريقك موجودة لسبب ما؛ تعلم ألا تصفها بأنها جيدة أو سيئة. إنها مجرد موجودة.

العلاقات

- الدرس: الأرواح التي تختار أن تكون على علاقة حميمة معها هم أفضل معلميك. إنهم يرفعون لك مرآة ويخبرونك بما تفتقر إليه. روحك تستدعي إلى فلكها أولئك الذين سيعلمونها أكثر من غيرهم.

تقدير الذات

- الدرس: المسار الذي اختارته روحك سيقدم لك عقبات قد تقلل من إحساسك بقيمتك وثقتك. يجب أن تتعلم أنك هنا لتتغلب على الصعاب وستنجح في كل ما ترغب فيه، وأن أي مشاعر بالدونية هي مجرد وهم.

قد يبدو العالم غالبًا مكانًا وحيدًا جدًا. من المهم أن نتذكر أننا لسنا وحدنا أبدًا. يمكن وضع أشخاص (وحتى حيوانات) في طريقنا إذا رفعنا أعيننا فقط عن هواتفنا المحمولة وأجهزة الحاسوب المحمولة ونظرنا حولنا.

عائلة روحك على الأرض موجودة معك، واتصالك بكل ما تراه هو اتصال دائم. حتى لو كنت وحدك في غرفة، فإن المحبة التي تتلقاها من الروح يمكن أن تكون غامرة إذا فتحت نفسك لها. هناك عدد محدود من البشر على هذا الكوكب، وأنت واحد منهم. أنت شخص مميز. أنت هنا لسبب ما.

الفصل الثامن: خيارات الروح

الروح لديها دائمًا حرية الاختيار المطلقة. لديها الخيار في أن تتوسع وتنمو في عالم الروحانيات، أو أن تختار الاندماج في العالم المادي. عندما تُظهر الروح حريتها في الاختيار على الأرض، يمكنها أن تغير مسار حياتها البشرية، وحياة المحيطين بها، بل وحتى الكوكب بأكمله.

إن الخيارات التي نتخذها تمثل مسؤولية ضخمة؛ لأن أبسط الأشياء التي نقوم بها في الحياة يمكن أن تؤثر في الكثيرين. لذا، فإن الروح ليست مسؤولة عن نموها الأمثل فحسب؛ بل هي مسؤولة أيضًا عن تأثيرها الشخصي على كل شيء فردي: البشر الآخرين، والحيوانات، والطبيعة، والبيئة. ولكي تنمو الروح حقًا، يجب أن تتماهى مع حقيقتها الداخلية وتبذل جهدًا واعيًا لتكون متيقظة في كل يوم. لكن هذا يتطلب ممارسة.

بعض الأشخاص الذين وصلوا إلى هذا الوعي يتقنون ذلك أفضل من غيرهم، لكن لا أحد مثالي. عندما تصل إلى هذا الوعي في تطور روحك، سيحين الوقت لتستكشف طريق اكتشاف الذات. على هذا الطريق، ستدرك قريبًا أن وضعك الحالي قد تشكل بناءً على الخيارات التي اتخذتها في الماضي. في هذه اللحظة المحورية، تدرك أنه على الرغم من تأثرك بالإرادة الحرة للآخرين، إلا أنك مسؤول مسؤولية كاملة عن حاضرك.

⭐ المحبة مقابل الخوف

يحتاج البشر إلى فهم أن الحياة عبارة عن سلسلة من الخيارات؛ نتخذها في كل دقيقة من كل يوم من حياتنا. بعضها عادي وبعضها جوهري، ولكنها جميعًا تصمم عالمنا. وأسهل طريقة لاتخاذ خيار هي أن نسأل أنفسنا ما إذا كان قرارنا نابعًا من مكان الخوف أو مكان المحبة.

عندما أناقش هذا الموضوع في ورش عملي، ينظر إليّ الناس وكأنني فقدت عقلي! يبدو الأمر بسيطًا للغاية، ويحاولون عقلنة الأسباب والأعذار لعدم قبول فرضية أن جميع القرارات الهامة التي نتخذها في حياتنا يمكن ربطها بهذين الدافعين. معظم الناس يفرطون في تحليل القرارات الكبرى ويقومون بإنشاء مخططات أو قوائم بالإيجابيات والسلبيات، ولا حرج في ذلك. أو يفعلون العكس تمامًا ويتركون الأمر للصدفة، أو "يسمحون للأمور بأن تسير كيفما اتفق".

هذه أيضًا طريقة سهلة للتأقلم مع التعامل مع القرارات بسبب العالم الفوضوي الذي نعيش فيه. ففي كل مكان حولنا، يوجد عنف لا يُعقل، وعدم احترام للحياة، وعدم يقين اقتصادي، وتدهور للبيئة، وفقر مريع. يجب أن نذكر أنفسنا باستمرار بأننا قد لا نستطيع التحكم في العالم ومشكلاته، لكننا نملك التحكم في عالمنا المصغر وخياراتنا، على أمل أننا من خلال القرارات السليمة والمبنية على المحبة، لا نجعل حياتنا أفضل فحسب، بل نجعل العالم بأسره مكانًا أفضل.

تقول زميلة لي تحظى باحترام كبير، (ماريان ويليامسون): "المحبة هي ما وُلدنا فيه، والخوف هو ما تعلمناه هنا." لا يمكن أن تكون هذه العبارة أكثر صدقًا. فالمحبة هي طبيعة الروح، والخوف غريب عنها. لذا، تخيل أن تعيش حياتك وتعبر عنها من خلال عاطفة ليست فطرية بالنسبة لها، وليست جزءًا من تكوينها الجوهري. إنه مثل التجديف المستمر في قارب عكس التيار، بدلًا من الانجراف مع تيار المحبة، الذي هو الطاقة الطبيعية للكون.

⭐ تقييم خياراتك

أحد التمارين التي أستخدمها في ورش عملي لمساعدة الناس على تقييم هذه الحقيقة هو جعلهم يراجعون الخيارات الرئيسية التي اتخذوها والتي أوصلتهم إلى هذه النقطة الحالية في الحياة:

- هل كانت خيارات حثتك عائلتك على اتخاذها؟
- هل كانت خيارات مبنية على كيفية الحكم عليك من قبل الآخرين؟
- هل كانت الخيارات تتعلق بالكسب المادي فقط؟
- هل اتخذت خيارات لأنك أردت الفوز بمحبة شخص ما أو قبوله؟
- أو، هل اتخذت خياراتك بناءً على ما شعرت حقًا في عمق قلبك أنه سيكون صحيحًا لك، وما سيجعلك سعيدًا؟

بعد ذلك، أطلب من طلابي مراجعة كل خيار رئيسي في الحياة، وما هو الدافع وراء ذلك القرار، وما هي النتيجة النهائية. يجد معظم الناس أن القرارات التي اتخذوها من قلوبهم بدلًا من عقولهم انتهت بشكل إيجابي. أنا بالتأكيد لا أدعو إلى الاندفاع في قرار دون تحليله، ولكن إذا سمحت للخوف بالتحكم في دوافعك، فعادةً لن ينتهي بك الأمر سعيدًا.

حتى لو حاولت اتخاذ خيار حياتي انطلاقًا من مكان المحبة، فقد تبدو الاحتمالات ساحقة. هذا يمكن أن يجعلك تشعر بسهولة بالارتباك وخارج نطاق السيطرة، وقد تضع شروطًا على عملية اتخاذ قرارك. على سبيل المثال، إذا عُرضت عليك وظيفة أحلامك التي تشمل كل ما تريده على الإطلاق، لكنها تعني أنه سيتعين عليك الانتقال إلى مدينة أجنبية، فماذا ستكون عملية تفكيرك؟ هل ستكون تحديات العيش في بلد مختلف، وتعلم لغة وثقافة جديدة، ومغادرة عائلتك وأصدقائك، تفوق احتمال الحصول على وظيفة تجعلك مبدعًا وسعيدًا؟

ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة للجميع، ولكن هناك إجابة صحيحة وخاطئة لك أنت. أنت وحدك تعلم ما سيجعلك سعيدًا حقًا، ويمكنك أن تجعل القرار أسهل على نفسك باتباع "قلبك". إذا اتخذت خيارات مبنية كليًا على المحبة وما هو صحيح لك، فإن معظمها يصبح بديهيًا. ولكن إذا اتخذتها بناءً على الخوف أو توقعات شخص آخر، فمن المرجح أنك ستسبح عكس التيار محاولًا الوصول إلى مُثل لم تكن هدفك أبدًا.

نظرًا لأن الطبيعة الحقيقية للروح هي المحبة، فإذا ابتعدنا عن هذا الدافع، فلن نشعر بالراحة أبدًا. الخيارات المبنية على الخوف تتركنا تائهين بلا هدف، نبحث دائمًا عن رغبات قلوبنا ولا نجدها أبدًا. إن رمزية المشهد الأخير مع (دوروثي) و(جليندا) في فيلم (ساحر أوز) واضحة. تصل (دوروثي) إلى إدراك أن القوة كانت دائمًا في داخلها لاتخاذ الخيارات الصحيحة؛ لا يمكن لأحد أن يتخذها نيابة عنها. بعد الاعتراف بقوة أفكارها، والاستماع إلى قلبها، واكتساب الشجاعة لاستخدام هذه الأدوات، لديها الوعي الذي تحتاجه للتغلب على التحديات في مسارها المتعرج، وتصبح قادرة أخيرًا على العودة إلى المنزل: إلى طاقة المحبة.

⭐ الاستماع إلى صوت روحك

الخيارات تأتي دائمًا مع عواقب. علينا أن نتقبل حقيقة أن خياراتنا قد تخلق مواقف لم نتوقعها أبدًا. في بعض الأحيان عندما نتخذ خيارًا انطلاقًا من مكان المحبة، فإن الكون يختبر التزامنا بقرارنا.

قد تجد أنه بعد اتخاذ الخيار، تحدث أحداث غير متوقعة يمكن أن تجعلك تشك في نفسك. تبدأ في العقلنة: ماذا لو فعلت هذا؟ ماذا لو فعلت ذاك؟ ربما لم يكن ليحدث هذا. في هذه البيئة المليئة بالذعر، يُختبر التزامك بالمسار الذي اخترته لنفسك. يمكن أن يكون هذا الالتزام بأي شيء: الصحة، الوفرة، العلاقات... سمها ما شئت. يجب أن تثق بحدسك، بـ"معرفة" روحك الباطنية.

عندما تتخذ خيارًا واعيًا لتبني قراراتك على المحبة، هناك حرية كبيرة تأتي مع ذلك. لا يوجد المزيد من التردد أو الشك. نعم، ستكون هناك دائمًا ظروف أو أحداث مستمرة لا يمكنك فعل شيء حيالها. الأرواح الأخرى لديها إرادة حرة، وليس لديك سيطرة على ذلك. تعلم، الحياة تستمر. ولكن إذا بقيت متيقظًا لأفعالك وصرت واعيًا بأن قوتك تكمن في هذه اللحظة الحالية، فستحصل على الكثير من الحياة بدلاً من مجرد الوجود. ستبدأ في عدم اعتبار الأشياء كأمر مسلم به. سترى بسرعة العناصر الصغيرة في الحياة التي تجلب السعادة والفرح الصادقين. الإزعاجات الصغيرة التي بدت مهمة جدًا ومفعمة بالدراما لن تكون بارزة. ستكون هناك أوقات تشك فيها في نفسك وتفرط في التحليل، ولكن إذا بقيت صافيًا وصادقًا فيما يتعلق بنيتك، فستبدأ في النهاية في تجاوز شكوكك والدخول في حالة من "السلام الداخلي". يصبح صوت روحك أكثر وضوحًا.

هذه هي الطريقة التي قُصد بها حقًا أن تنجو الروح في هذا العالم. من الممكن تمامًا ممارسة اليقظة في كل جانب من جوانب حياتك—في المنزل، في العمل، وفي العلاقات. أنت كائن طاقي، وإذا اهتززت بطاقة المحبة، فأنت متناغم مع جوهرك الحقيقي.

يُقتبس عن (مايكل أنجلو) قوله إنه رأى (تمثال داود) في كتلة الرخام ونحت حتى أطلقه. كذلك، يمكننا نحن أن ننحت كل ما هو ليس نحن. هذا هو تحدينا: أن نزيل كل التوقعات والمطالب للبعد المادي، لنكشف عن ذواتنا الحقيقية—كائنات محبة تُكرّم وتُقر بمهمتنا الحقيقية.

الحدس هو دليلك لمساعدتك على اتخاذ الخيارات الصحيحة في الحياة. إذا لم يكن الشعور صحيحًا، فهو ليس كذلك. سيكون لديك أيضًا إشارات جسدية لمساعدتك—قشعريرة، ومشاعر غريزية، وثقل في القلب، كلها مظاهر جسدية لصوتك الداخلي. تعلمت منذ سنوات عديدة، عندما كنت أطور حدسي، أن أولي اهتمامًا وثيقًا لكيفية شعور جسدي، لأنه سيخبرني دائمًا بما هو صحيح لي. عندما تحدث لك هذه المظاهر الجسدية، تعرف عليها واعترف بها وتذكر الإحساس. هذا هو الشعور الذي تريد أن تشعر به مع كل خيار، وموقف، وحدث يظهر في مسارك. هذا هو نظام تحديد المواقع (جي بي إس) لروحك، وسيخبرك بالمنعطفات الصحيحة والخاطئة التي تتخذها، إذا كنت تستمع.

⭐ **هناك دائمًا خيار**

الخيارات هي تعبيرات إبداعية عن ذواتنا الروحية. كلما ظهر ظرف ما، لدينا حرية اختيار مطلقة لمنحه المزيد من القوة أو تغييره مئة وثمانين درجة.

إذا قُدم لك الغضب، وتفاعلت بالغضب، فأنت تمنحه الحياة. إذا كنت مليئًا بالاستياء، فأنت تمارس الاستياء. كلما زاد الوقود الذي تعطيه للعاطفة، زادت قوتها. كلما زاد عدد الأشخاص الذين يتخذون الخيار الواعي ليكونوا سعداء ومحبين، زادت تلك الطاقة التي ستتخلل العالم. اتخذ القرار بممارسة الأفكار الإيجابية وتحييد الأفكار السلبية.

كلما واجهت تجربة صعبة، أستشعر أولاً ما إذا كانت لدي القدرة على نزع فتيل الموقف. يمكنني التحكم في أفعالي، ولكن ليس لدي القدرة على التحكم في الآخرين. إن صلاة الصفاء هي أداة مفيدة:

"اللهم، امنحني الصفاء

لأقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها،

والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيعها،

والحكمة لمعرفة الفرق."

باستخدام هذه الكلمات، أجلب نفسي إلى حالة ذهنية هادئة لا تخلق مساحة للغضب أو المشاعر المنخفضة لتسيطر علي. أنظر إلى الموقف من وجهة نظر موضوعية وأفكر: ما الذي تتعلمه روحي من هذا؟ بالطبع، ليس شيئًا جاء إليّ بسهولة. كان علي أن أمارس طريقة التفكير هذه كل يوم. لقد اعتدت حتى على تحويل الأمر إلى لعبة.

على سبيل المثال، لنفترض أنني أنهيت للتو رحلة طيران مُرهقة استغرقت عشر ساعات، وأقوم بتسجيل الدخول إلى فندق، والموظف خلف المكتب لا يهتم. تبدأ اللعبة. كيف سأختار أن أتفاعل؟ يمكن أن أنزعج، وأصرخ، وأطلب المدير. هذا سيجعلني والموظف والمدير وأي من المارة الأبرياء جميعًا منزعجين وغير سعداء، وهذه هي الطاقة التي خلقتها وعلي أن أعيش معها. يجب أن أكون متيقظًا أيضًا لأن الطاقة التي أخلقها سيكون لها تأثيرات مضاعفة. قد يستخدم الموظف والمدير طاقتي السلبية على عملاء آخرين، أو موظفين، أو حتى أفراد عائلتهم. وسأكون أنا المصدر بسبب الطريقة التي اخترت أن أتفاعل بها.

بدلاً من ذلك، الخيار الآخر الذي لدي هو الانتظار حتى يُنهوا وضعهم، ثم أبتسم، وأشاركهم بلطف كم أنا مُتعب من السفر وكم أتطلع إلى الاستلقاء. سأقوم بإشراكهم ومناداتهم بأسمائهم. بهذه الطريقة، أنا أخلق طاقة جيدة ستعود إلي. هذا أسهل بكثير من تعزيز الخلاف والاضطرار إلى العيش معه.

لسنوات مارست هذا الجانب من اليقظة، وشعرت بسلام أكبر بكثير مع الخيارات التي أتخذها. أنا لست مثاليًا دائمًا، لكني أبذل جهدًا واعيًا. أعلم أن لردود أفعالي عواقب، وسأكون مسؤولاً عنها. أنا أفضل أن أكون مسؤولاً عن أشياء جميلة.

يجب أن يكون اختيار اليقظة حجر الزاوية في نظام معتقدات أي شخص. إذا كان إيمانك بكيفية عمل الكون لا يدفعك إلى أن تكون شخصًا لطيفًا، فربما حان الوقت لإعادة التفكير في نظام معتقداتك، لأن شيئًا ما من الواضح أنه لا يعمل لصالحك. بعد أن تمارس اليقظة لبعض الوقت، يصبح الأمر جزءًا من كيانك بدلًا من ما تحاول القيام به. إنه مثل تعلم العزف على آلة موسيقية أو تعلم لغة جديدة: الخيارات الواعية تندمج في خيارات طبيعية. الإيجابية تجلب الإيجابية؛ السلبية تجلب السلبية. أفكار الصحة تحافظ على صحتك؛ أفكار الوفرة تجلب لك الوفرة.

أنت متصل بكل شيء، والقوة الإبداعية للكون هي أنت؛ لا تشعر أبدًا بأنك منفصل عنها. لديك خيار كيف تريد أن تعيش اليوم. أنت لست مُعرَّفًا بماضيك أو بأشياء ربما حدثت لك في الماضي. بدون تلك التجارب، لن تكون من أنت عليه اليوم. في بعض الأحيان لا يمكنك الحصول على ما هو أمامك إذا لم تكن مستعدًا للتخلي عما هو خلفك.

الفصل التاسع: عيش حياة مملوءة بالروح

بينما نصبح أكثر وعيًا بأجسادنا، نبدأ أيضًا في الوعي بالأنماط السلوكية المتنوعة التي نقع فيها. كيف نتفاعل مع ظروف معينة؟ هل لدينا أنماط فكرية متكررة؟ يمكن أن يساعدنا فهم عواطفنا وما يثيرها في تحويل استجاباتنا واتخاذ خيارات أفضل في حياتنا. عندما نبدأ بمراقبة أنفسنا بهذه الطريقة، فإننا نفتح الباب أمام الوعي الذاتي على مستويات عديدة. وبمجرد أن نكون صادقين بشأن مشاعرنا وردود أفعالنا، يمكننا أيضًا أن نصبح واعين لمستويات توقعاتنا. هل توقعاتنا عن أنفسنا وعن الآخرين واقعية؟

بصفتي شخصًا تحت الأضواء، يجب عليّ شخصيًا أن أتعامل مع هذه القضية، وأشعر أن توقعاتي من الآخرين هي موضوع متكرر أصارعه يوميًا. غالبًا ما أفترض أن الناس سيتصرفون بالطريقة نفسها التي أتصرف بها. لكنك تعرف ما يحدث عندما تفترض شيئًا: توقعاتك تجعلك أضحوكة لنفسك وللآخرين! لقد عانيت من ليالٍ بلا نوم، ومواجهات غير ضرورية، والقليل من الانهيارات العاطفية قبل أن أتقبل أن كل شخص يعمل بشكل مختلف، وإذا دخلت موقفًا وأنا على علم بذلك، أكون قادرًا على منح نفسي الوقت اللازم لتمييز ما إذا كان هذا الشخص سينسجم معي. وليس بالضرورة أن ينسجم الجميع، وهذا جيد تمامًا؛ أحتاج فقط أن أقرر ما إذا كان هذا شخصًا أريده في حياتي أم لا. هذا لا يجعله جيدًا أو سيئًا؛ بل يجعله جيدًا أو سيئًا بالنسبة لي في هذه اللحظة الحالية. كان مستوى توقعاتي بأنني يمكن أن أتفق مع أي شخص غير واقعي. ولكن من خلال صدقي بشأن من أنا والاستماع إلى نصيحة روحي، أمنح نفسي الإذن لاتخاذ الخيارات الصحيحة لي والتي بدورها ستدعم حياة أكثر جاذبية، وإثارة، وامتلاء بالروح.

عندما تصبح أكثر وعيًا بالروح، وتعرف من أنت، وتقدم نفسك للعالم الخارجي بأصالة، ستجد المزيد من الفرح والسلام والانسجام في داخلك ومع الأشخاص في محيطك. لن تحب الجميع، ولن يحبك الجميع. هذا استحالة إحصائية. لذا، لا تقلق بشأن ذلك، ولا تشعر بالذنب أو انعدام الأمان بسببه. إذا كان تغيير تلك الإحصائيات مهمًا لحياتك الشخصية أو مهنتك، يمكنك اتخاذ خطوات للقيام بذلك.

الأشخاص الإيجابيون والسعداء يجذبون الأشخاص الإيجابيين والسعداء. ابذل جهدًا واعيًا للانتباه إلى أفكارك والطاقة التي تصدرها. من السهل الخوض في الظروف السلبية في حياتك، ولكن من الممكن أيضًا أن تحاول برمجة نفسك بحيث يمكنك تحويل كل فكرة سلبية تراودك إلى فكرة إيجابية.

⭐ استعادة فرحك

الشعور بالفرح ضروري في الحياة الروحية. عندما أدير ندوات، يكون الفكاهة والمرح جزءًا حيويًا من ذاتي الأصيلة. بعض الناس يشعرون بالارتباك تجاه موقفي، لأنهم يعتقدون أن التحدث إلى الأموات يجب أن يكون أمرًا جادًا وكئيبًا. لا يمكنني أن أختلف مع ذلك أكثر. إنه حدث بهيج وسعيد! إنه يؤكد أن أحباءنا "الراحلين" لم يرحلوا حقًا وأن روابط المحبة لا تموت أبدًا. ما الذي يمكن أن يكون محزنًا في ذلك؟

الفرح هو حالتنا الطبيعية للوجود، لكن العيش في هذا البعد المادي المحدود يثقل كاهلنا. من الطبيعي والعادي أن نعيش حياة سعيدة وكاملة. يجب أن نفهم أن كل ما سنحتاجه على الإطلاق لنكون مبتهجين موجود بداخلنا؛ علينا فقط أن نتعلم كيف نجده. إنه أهم شيء تتجسد الروح لتتعلمه، ولكن للأسف، لا يعلمنا إياه آباؤنا ولا مدارسنا ولا معظم الكنائس.

إليك بعض النصائح لممارستها من أجل استعادة فرحك:

حدد نيتك

إن وجود نية واضحة وإيجابية ليومك هو أسهل طريقة لرفع اهتزازك. تأكد من أن نيتك واضحة، ولكن لا تشعر بالذنب إذا لم تتجلى. تمامًا مثل لاعب القفز بالزانة الذي يفشل في تخطي العارضة، أنفض الغبار عن نفسك وحاول مرة أخرى. يمكن أن تكون نيتك عامة، مثل "أريد أن أكون أقل إصدارًا للأحكام اليوم"، أو يمكن أن تكون محددة إذا كنت قلقًا بشأن مواجهة أو قرار وشيك. دائمًا تخيل النتيجة كنهاية سعيدة.

كن ثابتًا

يجب اعتناق الفرح بشكل يومي، لذا عندما تحدد نيتك، تأكد من المتابعة. لا تدع الآخرين يؤثرون عليك أو يقنعونك بما يعتقدون أنه المسار الصحيح. النصيحة جيدة، ولكن القرار هو قرارك وعليك أن تتعايش مع العواقب. من الأفضل دائمًا أن تنظر إلى قرار اتخذته وتعرف أنك نجحت في التعامل معه من منطلق المحبة بدلًا من الخوف. هذه الحياة أقصر من أن لا تكون سعيدًا——فقط تجلَّ بتلك النتائج التي ستجلب لك الفرح.

خصص وقتًا للعب كل يوم

كل صباح بعد نزهة كلبنا، يركض (بو) ليجد كرته ليلعب لعبة (التقاط الكرة). إنها طقس يومي علمني الكثير. الأشياء الكبيرة في الحياة تتطلب الكثير من وقتنا لدرجة أننا ننسى غالبًا الأشياء الصغيرة التي تجلب لنا الفرح. بغض النظر عما تستمتع بهـــالقراءة، حل الكلمات المتقاطعة، التواصل مع الأصدقاءـــتأكد من تخصيص جزء من يومك لتجعل نفسك سعيدًا. إذا لم تكن سعيدًا، يمكن للأشخاص في محيطك أن يستشعروا ذلك، وسيصبحون غير سعداء. إذا غذيت روحك، فإنها تظل بصحة جيدة.

قيّم ذاتك الحالية

راجع نفسك عدة مرات في اليوم وتأكد من أنك بخير. انظر بموضوعية إلى مشاعرك الحالية وشاهد ما إذا كان شخص أو موقف يجعلك قلقًا. ما هو أفضل علاج لاضطرابك؟ لديك القوة لتجسيد النتيجة الأكثر إرضاءً. لديك القوة لتغيير المسار. العواقب هي دائمًا نتيجة لأي فعل، ولديك القدرة على تجسيد العواقب الأكثر بهجة الممكنة.

اتخذ موقف الامتنان

حاول دائمًا تبني موقف الامتنان. ابذل قصارى جهدك لعدم الخوض أو التركيز على الأشياء التي قد لا تمتلكها، ولكن بدلًا من ذلك، كن ممتنًا للأشياء التي تمتلكها بالفعل. تقدم الحياة دائمًا تحديات؛ بدلًا من النظر إليها كعقبات، انظر إليها كتجارب للتعلم والنمو والنجاح في نهاية المطاف. الحزن، والأذى، والألم هي أدوات مادية يمكن للروح استخدامها كـ"درجات للارتقاء" إلى التنوير.

تمسك بالأفكار السعيدة

أنت إنسان، وتمتلك أفكارًا بشرية يمكن أن تكون نقدية وحكيمة. حاول أن تقضي على تلك الأفكار في مهدها واستبدلها بأفكار إيجابية. الأفكار السلبية تضر المتلقي، وتضرك أنت. عندما تظهر فكرة نقدية في ذهنك، فكر على الفور في شيء يجلب لك الفرح أو الضحك، واستخدم تلك المشاعر لإعادة النظر في الفكرة النقدية. تذكر أن المحبة هي الطاقة الطبيعية لروحك؛ تدفق معها، بدلًا من محاربتها.

اعتن بجسدك

تمامًا مثل غواص الأعماق الذي يفحص معداته ويحافظ عليها حتى يتمكن من قضاء وقت ممتع تحت الأمواج، يجب علينا أيضًا أن نعتني بمركبتنا الأرضية ونحافظ عليها. لا يمكن للروح أن تتجول وتتعلم دروسها إذا لم نصبح واعين باحتياجات أغلفتنا البشرية. ابذل قصارى جهدك لتناول الأطعمة الصحيحة والحصول على قسط كافٍ من الراحة وممارسة الرياضة يوميًا. أنا أمشي أو أركض كل يوم، وأجد أن الموسيقى تساعد الوقت على المرور. لكن قائمة تشغيل التمارين الخاصة بي تحتوي دائمًا على أغانٍ تبعث على الارتياح بكلمات إيجابية. مثل عمل (روبرت مونرو) مع "التعلم أثناء النوم"، أحاول تغذية عقلي الباطن بالكلمات السعيدة.

أنشئ نظام معتقداتك

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة للعثور على مسارك إلى الفرح والمحبة. نحن جميعًا مختلفون، لذا فإن المعتقدات التي توجه رحلاتنا ستكون مختلفة. هناك الكثير من الحكمة الروحية في العالم، وبعضها سيتردد صداه معك والبعض الآخر لا. احتضن الأفكار التي تجعلك أفضل شخص يمكنك أن تكونه وتسمح لك بمعاملة الآخرين بلطف واحترام. ستأتي رؤى جديدة في طريقك كل يوم؛ كن مستعدًا لأخذها في قلبك إذا بدت مناسبة لك، أو أعدها إلى الكون إذا لم تكن كذلك.

تخلَّ عن ما يثقل كاهلك

بين الحين والآخر، يجب علينا أن نقوم بـ"تنظيف ربيعي" لحياتنا. انظر حولك في حياتك وشاهد ما هي المواقف والأشخاص والقيود التي تعيقك عن عيش فرحك. إذا كان الأمر يتعلق بموقف، افحصه بموضوعية وأنشئ مسارًا لجلب الحياة إلى مكان أكثر بهجة. إذا كان شخصًا، قد تضطر أنت وهو إلى مناقشة العقبات في علاقتكما التي تزعجك. أنت هنا على الأرض لتهتز بطاقة المحبة، وإذا كان شيء أو شخص يخفض تلك الطاقة، فيجب معالجة الأمر.

عندما تنتهي حياتنا البشرية ويُقطع الحبل الفضي، تعود طاقة الروح التي نسميها روحًا إلى موطنها الطبيعي. موطنها الطبيعي هو بعد من الطاقة لا يمكن لأدمغتنا البشرية أن تُعرفه إلا بأنه المحبة، ولكن تلك المحبة هي أكثر بكثير مما يمكننا فهمه هنا في العالم المادي. تنظر الروح إلى رحلتها الأرضية وتفحص خياراتها وأفعالها وأفكارها بموضوعية محبة وغير حاكمة تُعرف باسم مراجعة الحياة. تشعر الروح بألم أولئك الذين آذتهم والندم على الفرص التي فوتتها، لكنها تشعر أيضًا بالمحبة التي منحتها واللطف الذي أظهرته. خلال مراجعة الحياة، تدرك الروح أن لديها هدفًا رئيسيًا واحدًا على الأرض، وهو أن تحب. توضع التحديات في طريق هذا الهدف، وإذا بذلنا جهدًا واعيًا للاستماع إلى صوت روحنا ونحن في هذه الرحلة المادية، فمن المحتمل أن يكون لدينا الكثير لنفخر به.

هناك فيلم رائع صُنع عام 1991 اسمه (الدفاع عن حياتك). يلعب فيه (ألبرت بروكس) دور رجل عادي يموت ويذهب إلى (مدينة الحكم). هناك، يلتقي بواصلة جديدة يلعب دورها (ميريل ستريب). هي لطيفة جدًا وحلوة، ويمكنك أن تدرك أنها عاشت حياة واعية. مراجعة حياتها (التي تشبه المحاكمة في الفيلم) ستركز على أربعة أيام فقط من حياتها البشرية، وهو مستوى منخفض جدًا وفقًا لمعايير (مدينة الحكم). أما شخصية (ألبرت)، الذي عاش حياة من الخوف وانعدام الأمان، فمن المقرر أن يشاهد تسعة أيام، وهذا ليس جيدًا جدًا. الفيلم مضحك ولطيف وحكيم بشكل مدهش.

لديك القوة الآن لتبذل الجهد الواعي لتحويل حياتك إلى حياة محبة وفرح. لديك القوة لأخذ الأدوات التي تعلمتها في هذا الكتاب وفي أماكن أخرى بحيث تكون مراجعة حياتك أشبه بمراجعة (ميريل) وأقل شبهاً بمراجعة (ألبرت). روحك تريد ذلك لك، وأحبائك يريدون ذلك لك، والروح تريد ذلك لك. بالتأكيد، ستكون هناك تحديات، ولكن إذا نظرت إليها على أنها أشياء اخترتها لنفسك لتغزوها، بدلًا من أشياء فُعلت بك لتجعلك بائسًا، فإن ذلك يجعل التجربة أكثر هدوءًا.

آمل أن تكون قد حصلت، من خلال قراءة هذا الكتاب، على التنوير بشأن مغامرات روحك هنا على الأرض، وأن يكون قد ألهمك للبحث بوعي عن مسار المحبة. لقد أنشأت لك بعض التأملات الموجهة في القسم الأخير من الكتاب والتي ستساعدك في مسارك الداخلي.

كل واحد منا يتنقل في "طريقه المرصوف بالآجر الأصفر" الخاص به. بعضنا لا يزال نائمًا في حقل الخشخاش؛ بعضنا يظل قانعًا بالملذات المادية لـ(المدينة الزمردية). بعضنا لا يزال يعتقد أن الساحر عظيم وقوي ويتبع أوامره التعسفية لنيل رضاه، بينما رأى آخرون الرجل الذي يقف خلف الستار وشعروا بالإحباط أو الخيانة. بالنسبة لبقيتنا، بمجرد أن ندرك أن رغبات قلوبنا تكمن في فنائنا الخاص—في داخلنا—سنكون أقرب إلى "الوطن". ولا يوجد مكان مثل الوطن.

⭐ خاتمة

لقد تداولتُ بشأن أفضل طريقة لإنهاء هذا الكتاب، وفجأة أدركت أنه كان أمامي طوال الوقت الذي كنت أكتب فيه. مؤخرًا، بينما كنت أنظف المرآب، وجدت نسختي القديمة المؤطرة من قصيدة "ديسيديراتا" التي أهداني إياها صديقي (جون)، الذي قام بتلك الرحلة الأولى إلى (نيو أورلينز) معي منذ زمن بعيد. الآن هي معلقة في مكتبي، وتستمر في أن تكون مصدر إلهام لي.

كانت كتابة القصيدة مربكة بعض الشيء، حيث نسبها الكثيرون إلى كاتب مجهول تركها في كنيسة (سانت بول) في (بالتيمور) عام 1692. لقد كُتبت بالفعل في عشرينيات القرن الماضي بواسطة (ماكس إيرمان)، واستُخدمت في أدبيات عممتها كنيسة (سانت بول)، التي تأسست عام 1692—ومن هنا جاء الالتباس.

بالنسبة لأولئك الذين عاشوا في السبعينيات، بدت كملصق جداري منتشر في كل مكان، وكانت أيضًا أغنية شعبية في ذلك العقد. لقد وضعتها مؤخرًا على صفحتي على (فيسبوك) وتلقيت "إعجابات" عليها أكثر من أي شيء آخر نشرته على الإطلاق. علق العديد من الأشخاص إما بأنهم لم يروا القصيدة من قبل أو أنهم لم يقرؤوها منذ فترة طويلة.

تُرجم عنوان القصيدة على أنه "أشياء مرغوبة"، وقد كتبها السيد (إيرمان)، وهو محامٍ، كوسيلة للتوفيق بين تحدياته التجارية وتوقه الروحي. إنها تتحدث بالتأكيد عن موضوع هذا الكتاب، لأننا جميعًا كائنات روحية نواجه تحديات أرضية، نبذل قصارى جهدنا لاتباع المسار الصحيح طوال مغامرات أرواحنا. أتمنى لكم رحلات آمنة وسعيدة.

بمحبة،

جيمس

ديسيديراتا (أشياء مرغوبة)

سر بهدوء وسط الضجيج والعجلة، وتذكر كم يمكن أن يكون هناك سلام في الصمت.

قدر الإمكان دون استسلام، كن على وفاق مع جميع الأشخاص.

تحدث عن حقيقتك بهدوء ووضوح؛ واستمع للآخرين، حتى البليد والجاهل؛ فهم أيضًا لديهم قصتهم.

تجنب الأشخاص الصاخبين والعدوانيين، فهم مصدر إزعاج للروح.

إذا قارنت نفسك بالآخرين، فقد تصبح متغطرسًا ومريرًا؛ لأنه سيكون هناك دائمًا أشخاص أعظم وأقل منك.

استمتع بإنجازاتك وكذلك بخططك.

حافظ على اهتمامك بمهنتك، مهما كانت متواضعة؛ إنها ملكية حقيقية في تقلبات الزمن.

مارس الحذر في شؤونك التجارية؛ فالعالم مليء بالخداع.

لكن لا تدع هذا يعميك عن الفضيلة الموجودة؛ فالعديد من الأشخاص يسعون لتحقيق مُثل عليا؛

وفي كل مكان، الحياة مليئة بالبطولة.

كن على طبيعتك.

تجنب بشكل خاص تزييف المودة.

ولا تكن ناقدًا للمحبة؛ لأنها في مواجهة كل الجفاف وخيبة الأمل دائمة مثل العشب.

تقبل نصيحة السنوات بلطف، متخليًا بأناقة عن أشياء الشباب.

عزز قوة الروح لتحميك من سوء الحظ المفاجئ. لكن لا تزعج نفسك بالتخيلات.

الكثير من المخاوف تولد من التعب والوحدة. وراء الانضباط الصحي، كن لطيفًا مع نفسك.

أنت طفل الكون، لا أقل من الأشجار والنجوم؛

لديك الحق في أن تكون هنا.

وسواء كان واضحًا لك أم لا، فلا شك أن الكون يتكشف كما ينبغي.

لذلك كن في سلام مع الإله، مهما كان تصورك له،

ومهما كانت أعمالك وتطلعاتك، ففي فوضى الحياة الصاخبة حافظ على سلامك مع روحك.

مع كل زيفها، وعملها الشاق، وأحلامها المحطمة، لا يزال العالم جميلًا. كن مبتهجًا. جاهد لتكون سعيدًا.

رحلات الروح: تأملات موجهة

مهمتي في الحياة هي تعليم الناس الوعي، واليقظة الذهنية، واكتشاف صوت الروح في الداخل. بغض النظر عن المكان الذي أذهب إليه في العالم، أشجع الناس دائمًا على بدء الرحلة الداخلية من خلال ممارسة التأمل. وهو يتطلب الممارسة.

⭐ الهدف من التأمل

التأمل هو فن التركيز وتهدئة العقل. يتأمل الناس لأسباب مختلفة، وقد ثبت أنه يخفض ضغط الدم، ويزيد الذاكرة، ويقلل الاكتئاب والقلق، ويخلق شعورًا عامًا بالسعادة تجاه الذات والعالم الذي نعيش فيه. يحاول عدد كبير من الناس التأمل في مرحلة ما من حياتهم، ولكن نسبة صغيرة فقط تستمر فيه على المدى الطويل. هناك الكثير من الأسباب لذلك: نفاد الصبر، عدم وجود وقت كافٍ في اليوم، الكثير من المقاطعات، أو التوقعات التي لا يمكن تحقيقها.

بعض الناس لديهم رد فعل فوري تجاه كلمة تأمل. يفكرون في الديانات الشرقية أو الخدع (العصر الجديد). ربما كانت أمي ستضحك مني لو أخبرتها أن تلاوة المسبحة الوردية هي تأمل، أو قراءة كتاب، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو أحلام اليقظة. في أي وقت يضيع فيه عقلك في التفكير، فإنه يكون في حالة تأمل. كم مرة كنت على طريق سريع وأدركت فجأة أن مخرجك كان على بعد ميل خلفك؟ كم مرة شاهدت برنامجًا تلفزيونيًا ثم اضطررت إلى إعادة تشغيل المسجل لأن عقلك كان في مكان آخر... أو اضطررت إلى البدء في قراءة فصل من كتاب مرة أخرى لأنه على الرغم من أنك كنت تقرأ، إلا أنك لم تكن تفهم؟

هذه أمثلة على التأمل العفوي، ونحن ننزلق إليه جميعًا بسهولة، ولكن عندما نجلس ونحاول التأمل، يصبح عقلنا حيويًا بقوائم التسوق ومباريات كرة القدم والالتزامات الأخرى. وهنا تأتي الممارسة.

التأمل موجود منذ بداية الفكر. يعتقد بعض العلماء أن لديهم دليلًا على أن لوحات الكهوف القديمة في (إسبانيا) و(فرنسا) تصور المتأملين منذ عام 14000 قبل الميلاد. من حكماء العصور القديمة إلى المعلمين المعاصرين، وفي جميع أنحاء العالم، قيل لنا إن التأمل له قوى علاجية: نفسية، وجسدية، وعاطفية، وروحية.

من أين تبدأ؟ أولًا، عليك فحص نيتك. ما الذي تأمل أن تحصل عليه من التأمل؟ أعرف أشخاصًا يصفون أنفسهم بأنهم ملحدون يتأملون من أجل الفوائد الجسدية، وأعرف آخرين يتأملون من أجل الفوائد الروحية. يمكن للجميع الاستفادة، ولكن ما هي نيتك، وما الذي تأمل أن تحصل عليه منه؟

بالنسبة لي، التأمل هو بوابة إلى الروح. من خلال سنوات من الممارسة، يمكنني الدخول في التأمل بتركيز وسؤال والخروج بإجابة وشعور بالسلام، السلام الذي طلبته من روحي لمعرفة أفضل مسار يجب أن أسلكه، والمعرفة بأن طلبي قد تمت تلبيته. لهذا الكتاب، قمت بإنشاء وتصميم العديد من التأملات الموجهة والتأكيدات لمساعدتك في عملية اكتشاف الذات على مسارك نحو المحبة.

⭐ أساسيات التأمل

عندما تقرر نيتك، وقبل أن تبدأ أي تجربة تأمل أو رحلة داخلية، يجب عليك اختيار الموقع والمساحة التي ستتأمل فيها بعناية. إذا كان ذلك ممكنًا على الإطلاق، سيكون من المثالي تخصيص مكان خاص فقط لهذا الغرض لأنه لا يضع النية في تلك المساحة فحسب، بل يمكن أن تتراكم طاقة التأمل بمرور الوقت. أيضًا، عندما تدخل هذه المساحة، فأنت تعلم تلقائيًا أنك في البيئة التي اخترتها حصريًا لهذا الغرض، وبطريقة ما، هذا يجعلك مستعدًا للبدء. إذا لم يكن الأمر كذلك، فاختر مكانًا هادئًا يتلقى أقل قدر من التشتيت وحيث تشعر بالراحة. يفضل أن تكون غرفة في منزلك أو شقتك أو حتى مكان في الحديقة لن يُستخدم لأي غرض آخر غير نوع من أعمال الشفاء.

أنت تريد كمية محدودة من عوامل التشتيت الخارجية مثل الهاتف، والتلفزيون، والراديو. من المهم جدًا أيضًا أن تظل المساحة مرتبة ونظيفة. تذكر أن أي موقع تتواجد فيه يؤثر على العقل، وبالتالي يجب أن تكون بيئتك مُرضية لك. رؤية مساحة جميلة والكون جزءًا منها يجعل العقل سعيدًا، والحالة الذهنية السعيدة تساعد على الخوض في اكتشافك الداخلي.

أجد أنه على الرغم من أنه يمكنك التأمل في أي وقت، فإن تحديد ساعة رسمية من اليوم سيساعد أيضًا في إعداد عقلك وتعزيز أن هذا هو الوقت الذي خصصته لهذا الغرض الوحيد. هذا يتيح لك اختيار وقت تكون فيه أقل عرضة للتشتيت، ولكنه يوضح أيضًا قدرًا معينًا من الاحترام للعملية.

أعتقد أنه من المهم أيضًا قبل البدء في التأمل، أن تعترف بأن هذه رحلة شخصية، وعلى الرغم من أنك قد ترغب في مساعدة الآخرين في نهاية المطاف و/أو مشاركة التجربة، فسيتعين عليك أن تكون حذرًا جدًا عند مشاركة المساحة مع شخص آخر. هذا لأن الأشخاص الآخرين يمكن أن يكونوا مصدر إلهاء وأيضًا لأن الطاقة التي قمت ببنائها يمكن أن تتضاءل.

بعد أن تختار مساحتك وتثق بأنك لن تُزعج، ضع نفسك في وضع مريح، مع استقامة ظهرك. أنت تريد أن تتدفق الطاقة بحرية صعودًا وهبوطًا في جسمك. بمجرد أن تشعر بالراحة، فإن أول شيء يجب عليك فعله هو أن تصبح واعيًا لتنفسك. يمكن أن يكون التركيز على أنفاسك مهدئًا جدًا، مثل دقات الساعة أو جهاز ضبط الإيقاع. تنفس بشكل طبيعي من خلال الأنف، ليس بسرعة كبيرة، ولا ببطء شديد، ولا بعمق شديد، ولا بضحالة شديدة. لا تحبس أنفاسك، ولكن توقف بعد كل زفير قبل الشهيق مرة أخرى.

ركز على تنفسك وكن واعيًا لكيفية تصفية ذهنك وإبطاء معدل ضربات قلبك. فتح عينيك أو إغلاقهما هو اختيار شخصي، ولكن إذا كانت عيناك مفتوحتين، يجب أن تنظر إلى شيء تستمتع به. لدى العديد من الأشخاص مذبح لهذا الغرض أو صورة مفضلة، مثل (ماندالا). البخور هو أيضًا اختيار شخصي، وكذلك الموسيقى الهادئة. قد تحتاج إليها لتغطية الأصوات المحيطة مثل حركة المرور أو الجيران. ارتدِ أيضًا ملابس مريحة وغير مقيدة. اشرب ما يكفي من الماء حتى لا تشعر بالعطش أثناء تأملك، ولكن ليس كثيرًا لدرجة أن تشعر بالحاجة إلى استراحة الحمام.

دع عقلك يسترخي ويتجول. لا شك أن الأفكار ستظهر في وعيك، مثل أن ملابسك الجافة جاهزة أو أن موعد تسليم ورقة بحثية قد حان. اعترف بالفكرة ودعها تذهب. هذا هو مجرد عقلك الواعي يمارس نوبة غضب صغيرة ويحاول لفت انتباهك ليخبرك أن لديك أشياء للقيام بها. ضع عقلك الواعي في ركن (المهلة) واجعله يعرف أنه لا داعي للقلق، ستعود قريبًا. يحصل عقلك الواعي على أكثر من نصيبه العادل من وعيك اليقظ. لن يفهم فقط سبب وضعه على الرف، بل سيتعلم الاستمتاع بوقته هناك.

لقد أنشأت لك بعض التأملات الموجهة لتبدأ بها. يمكنك قراءتها قبل البدء، أو يمكنك تسجيل التأملات في مذكراتك الصوتية على الهاتف أو مسجل شريط لتشغيلها أثناء جلستك.

⭐ **ملاذ روحك**

تخيل نفسك جالسًا على كرسي ذهبي مزخرف له وسادة من المخمل الأحمر. أنت وحدك في غرفة ذات جمال كامل ومطلق، وضوء الشمس الناعم يشرق من النوافذ. نار مشتعلة في الموقد، وتدفئ الغرفة. الجدران مصنوعة من حجر يبدو وكأنه يتلألأ، وعندما تنظر للأعلى، بالكاد تستطيع رؤية السقف. توجد العديد من اللوحات الزيتية الكبيرة في الغرفة، وتتعرف عليها كمواقع مهمة من حياتك.

سر حول الغرفة وألقِ نظرة طويلة على كل لوحة. كيف يجعلك كل موقع تشعر؟ حاول أن تتذكر وقتًا مبهجًا في كل مكان. تبطن رفوف جدران هذه الغرفة، وتحتوي جميعها على صور مؤطرة لك. انظر عن كثب إلى كل صورة واعترف بعمرك ومن معك في الصورة. كل صورة مهمة بالنسبة لك، وكل صورة تجعلك سعيدًا.

تحتوي الرفوف أيضًا على تذكارات من حياتك التي اعتززت بها. التقط كل واحدة وتذكر مدى أهميتها في حياتك. يأتي سيل من الذكريات إليك وأنت تمسك بكل كائن. يحمل أحد الرفوف العديد من الكتب المجلدَّة بالجلد. ألقِ نظرة على كل عنوان ببطء. العناوين هي الدروس المختلفة التي اختارت روحك أن تتعلمها. فكر في كيفية أدائك لكل درس.

اختر أحد الكتب واحمله معك عائدًا إلى كرسيك الذهبي. افتح الكتاب، وانظر، صفحة تلو الأخرى، إلى الصور بالداخل. كم عمرك في الصورة ومن معك؟ هل تحكي لك الصور قصة؟ ما الذي تتعلمه من القصة؟ لا يوجد حكم في هذا؛ أنت تنظر وتقيّم فحسب.

عندما تشعر أنك تفهم ما يخبرك به الكتاب، أغلقه برفق واحتضنه على صدرك. انظر حول الغرفة واستوعب كل شيء. اشعر بالمحبة التي تمنحها لك الغرفة. الغرفة تحب وجودك هنا. لا داعي للعجلة؛ يمكنك البقاء في هذه الغرفة طالما أردت. هذا هو منزلك.

عندما تشعر أن الوقت قد حان للذهاب، خذ بعض الأنفاس العميقة. في خيالك، تصور مساحة تأملك مرة أخرى في العالم البشري وشاهد نفسك جالسًا في تلك المساحة. خذ المحبة التي تشعر بها في الملاذ واملأ مساحة تأملك بها. ببطء كن واعيًا بوعيك في مساحة التأمل. خذ بعض الأنفاس العميقة وافتح عينيك ببطء.

⭐ **شفاء روحك الذاتية**

تخيل نفسك تمشي على طول مسار تصطف على جانبيه الأشجار. إنه يوم جميل ومشمس، ويمكنك شم رائحة الهواء النقي. مع كل نفس عميق من هذا الهواء النقي، أنت تمشي أقرب وأقرب إلى نهاية المسار، الذي هو معرش مغطى بالكروم والزهور. الفتحة تدعوك. يبدو الأمر أكثر إشراقًا بعد الفتحة، ويمكنك سماع غناء الطيور خلفها.

عندما تمشي تحت المعرش، توقف للحظة وكن واعيًا بأن خطواتك التالية ستقودك إلى بعد الروح. استمر في المشي واشعر بالدفء على وجهك من شمس صافية ومشرقة لدرجة أن المرج الذي أمامك يبدو وكأنه يتلألأ. الأشجار ممتلئة وطويلة لدرجة أنك بالكاد تستطيع رؤية قممها. تطير الطيور بجميع أنواعها في الأعلى وتنادي بعضها البعض.

انظر ببطء حول حديقتك واعترف بكل شيء. التلال المتموجة في المرج تختفي نحو الأفق، والحيوانات بجميع أنواعها تلهو في ظل الأشجار. الزهور من كل لون تفتحت بوصولك، والفراشات تغطس وتحلق.

انظر حولك وامتص هذا المنظر، وبينما تفعل ذلك، دع وعيك يتوسع بقدر ما تستطيع. كل ما تراه مثالي؛ كل ما تستشعره في سلام. يلفت انتباهك جدول ماء وهو يلمع في ضوء الشمس. يتدفق الماء بلطف نحو شلال، وهو يدعوك إلى الدخول. الماء دافئ، وبينما تقف تحت الماء المتساقط، يظهر قوس قزح في الضباب أمامك. يبدو أن الماء يتغير إلى كل لون من ألوان قوس قزح وأنت تقف تحته، ويمكنك أن تشعر بطاقة العالم البشري تُغسل عنك.

ابق تحت الماء حتى تشعر بأنك خفيف مثل الهواء. في الواقع، أنت تطفو ولكن بتحكم كامل. بينما تطفو صعودًا عبر قوس قزح، يُتاح لك منظر لأجمل شجرة رأيتها في حياتك. وبينما تنزلق دون عناء نحو الشجرة، تدرك أن الشجرة هي روحك. هذه الشجرة هي أنت. أنت تعرف غريزيًا أن الفروع الأربعة الرئيسية للشجرة تمثل الأجزاء الجسدية، والعاطفية، والعقلية، والروحية منك.

أنت حر في أن تطفو بين الفروع وتفحص ما لا يبدو أو يشعر بأنه صحي. اسأل الشجرة ما هو الخطأ؛ سوف تخبرك. احتضن فرع الشجرة الذي يطلب المساعدة واغمره بالمحبة. شاهد الأوراق القديمة تطير بعيدًا مع الريح وشاهد الأوراق الخضراء الجديدة المنعشة تظهر.

تدعوك الشجرة للجلوس بين الأغصان، وبينما تفعل ذلك، تشعر بأنك كامل وسليم. بمحبتك، تتوهج الشجرة بالصحة، وتتفتح الزهور في مظلتها. الامتنان الذي تشعر به من الشجرة يملأ قلبك بالسعادة، وتعترف بأنك ستكون دائمًا متاحًا للشفاء. ستكونان دائمًا معًا.

بينما تجلس على الغصن، استمتع بمدى نظافة وخفة الشعور الذي منحك إياه الشلال، يمكنك بالفعل الرؤية من خلال يديك وأنت ترفعهما. أغمض عينيك وخذ بعض الأنفاس العميقة من الرائحة الخضراء الجميلة للشجرة وداعب الأوراق الخضراء الصحية التي صنعتها. صور نفسك في مساحة تأملك واغمر جسدك بكل السعادة والامتنان الذي شعرت به في رحلتك. خذ نفسًا عميقًا واسمح لوعيك بالعودة إلى جسمك المادي. عندما تكون مستعدًا، افتح عينيك ببطء.

⭐ شكر عائلة روحك

تخيل نفسك تمشي على طول شارع مرصوف بالحصى. لا يوجد أحد في الأفق، وأنت غير واعٍ للموقع أو العقد، لكنك تشعر بالراحة والاسترخاء وتعرف أنك مرحب بك. الشمس قد أشرقت للتو، وسيكون صباحًا جميلًا.

في الأمام، ترى أن الشارع ينتهي عند ساحة عامة بها نافورة كبيرة. بينما تفحص النافورة، تعجب بالحرفية التي بذلت فيها. تتعرف على الشخصيات الحجرية التي تزين النافورة كأشخاص عرفتهم في حياتك الحالية. جميعهم يبدون سعداء ومبتهجين، وهم ينظرون إلى الشكل الحجري المركزي الذي هو أعلى من أي شخص آخر. إنه أنت. تمثال لك يرفع ذراعيه عالياً، وأنت تضحك. بينما تنظر إلى هذا المظهر لنفسك، لا يمكنك إلا أن تبتسم حيث يداعب رذاذ النافورة وجهك بلطف.

تسمع صوت فتح باب خلفك، وتلاحظ أن ما يبدو أنه مسرح القرية قد فتح أبوابه. تمشي نحوه وتدخل. الردهة مزخرفة جدًا، والجواهر والأحجار الكريمة في الجدران تلقي انعكاسات موشورية على وجهك. الباب الوحيد للردهة يدعوك للتوغل إلى الداخل. إنه مظلم هنا، لكنك ترى كرسيًا واحدًا يواجه المسرح.

المسرح مضاء ومغطى بستارة أرجوانية. بينما تجلس مرتاحًا في الكرسي، تُفتح الستارة، لكن المسرح فارغ. غريزيًا، تدرك أن الأمر متروك لك لدعوة شخص ما من حياتك للخروج إلى المسرح. الأمر متروك لك لمن ترغب في التحدث إليه. يمكن أن تكون والدتك أو والدك أو زوجك/زوجتك. يمكن أن يكون شخصًا حيًا أو في عالم الروح. أنت تشعر أن كل شخص أردت التحدث إليه على الإطلاق ينتظر خلف الكواليس ويحب أن يراك. كل شخص في حياتك يريدك أن تفهم لماذا تم جمعكم معًا في العالم المادي. أي شخص تناديه يتوق لإجراء حوار معك ومواساتك.

عندما تتخذ قرارك، يظهر الشخص الذي تريد التحدث إليه اليوم أكثر من غيره من وراء الكواليس. هم سعداء جدًا لرؤيتك. إنهم ينتظرون أسئلتك. لديهم إجابات لك. كل ما يقولونه منطقي جدًا بالنسبة لك؛ تفهم دوافعهم وتشعر بمحبتهم. لن يمر أي سؤال تطرحه دون إجابة. يشعر قلبك بالخفة مع فهم رحلتكم المادية معًا. تشكرون بعضكم البعض على الدروس التي جلبها كل منكما للآخر.

يمكنك أن تطلب من شخص آخر الخروج إلى المسرح أو حفظ تلك المناقشة لزيارتك القادمة للمسرح. عندما يبتعد أحبائك عن المسرح، يمكنك رؤية نفسك في منتصف المسرح. أنت في مساحة تأملك، وأنت تبتسم. املأ تلك المساحة بالفهم الذي تلقيته من حوارك. خذ نفسًا عميقًا وكن واعيًا لوعيك الذي يعود إلى ذاتك المادية في مساحة التأمل. بينما تُغلق الستارة، أغمض عينيك واشعر بنفسك مرة أخرى في جسدك. خذ نفسًا عميقًا آخر وافتح عينيك ببطء.

⭐ شكر وتقدير

أكبر شكري أقدمه إلى (برايان بريستون) وكلابنا، (بو رادلي) و(مايسي ماي). (برايان)، أشكرك لكونك الصخرة وسمحت لي بأن أكون الطائرة الورقية.

شكرًا للأشخاص التاليين الذين وافقت أرواحهم على السفر معي في هذه المغامرة: عائلة (فورتشن)، عائلة (باري)، عائلة (أوبتيز)، عائلة (بريستون)، (ماري آن ساكسون)، (جوردي فيشر)، (كيلي دينيس)، (كيلي كرينبرينك)، (جيف أيزنبرغ)، (دوروثيا ديلغادو)، (مارلين وال)، (دورين فيرتشو)، (غابرييل أوكونور)، (سكوت شويمر)، (جاكي أوتشوا روسيليني)، (جو سكييهان)، (تيريزا غريفين)، (كريستيان ديكنز)، (كيلي وايت)، (برناديت)، (مافيس بيتيلا)، (جين إلس)، (ويسلي يور)، (توري ميتشل)، (راندي ويلسون)، (كين روب)، (تشيب ماكأليستر)، (كنوت كيلينغ)، (رون أوير)، عائلة (كابا)، (بيتر ريدغروف)، (سيندي شاشر)، (روبرتا كينت)، (أنتوانيت بايرن)، (ليزا مالكولم)، (آنجي لايل)، (كريس فولكر)، (كاترين هول)، والجميع في (هاي هاوس).

⭐ عن المؤلف

(جيمس فان براغ) هو مؤلف دولي مشهور، صاحب الكتب الأكثر مبيعًا رقم 1 في قائمة (نيويورك تايمز). لقد كتب بتوسع عن الحياة بعد الموت، والتواصل مع الروح، والحزن، والشفاء؛ وقد جلبت رسائله العزاء، والسلام، والبصائر الروحية للملايين، وغيرت وجهات نظرهم حول كل من الحياة والموت.

قدم (جيمس) العالم إلى (الوساطة الروحية) في البرنامج التلفزيوني النهاري (الجانب الآخر) على شبكة (إن بي سي) عام 1994. ومنذ ذلك الحين، ظهر في جميع البرامج الإذاعية والتلفزيونية الوطنية تقريبًا، بما في ذلك (أوبرا)، (لاري كينج لايف)، (دكتور فيل)، (سيرة ذاتية) على (إيه آند إي)، (نايتلاين)، (الألغاز التي لم تحل)، (ذا فيو)، (عرض جوي بيهار)، (عرض اليوم)، (مغيرو حياة دكتور درو)، (تشيلسي ليتلي)، (من الساحل إلى الساحل)، وغيرها الكثير. توسع نطاقه الدولي أكثر عندما استضاف برنامجه الحواري النهاري الخاص جدًا، (ما وراء مع جيمس فان براغ).

بالإضافة إلى ذلك، هو منتج ناجح في شبكة التلفزيون، مع واحدة من أكثر المسلسلات القصيرة مشاهدة في تاريخ (سي بي إس)، (العيش مع الأموات)، بطولة (تيد دانسون) في تصوير سيرة ذاتية لـ(جيمس)؛ و(الأموات سيتحدثون)، بطولة (إيفا لونغوريا). كما شارك في إنشاء وإنتاج المسلسل الناجح للغاية (هامس الأرواح)، بطولة (جينيفر لوف هيويت).

يدرس (جيمس) ورش عمل وصفوف ويقدم عروض (وساطة روحية) في جميع أنحاء العالم.

⭐ عناوين (هاي هاوس) ذات الصلة

يمكنك شفاء حياتك، الفيلم،

بطولة (لويز هاي) وأصدقائها (متوفر كبرنامج دي في دي واحد ومجموعة دي في دي موسعة من اثنين)

التحول، الفيلم، بطولة الدكتور (واين دبليو داير)

(متوفر كبرنامج دي في دي واحد ومجموعة دي في دي موسعة من اثنين)

قلب المعجزات: رحلتي إلى الحياة بعد تجربة الاقتراب من الموت، بقلم (كارين هنسون جونز) (متوفر في فبراير 2015)

المحبة لا تموت أبدًا: كيف تعيد الاتصال وتصنع السلام مع المتوفى، بقلم الدكتورة (جيمي تورندورف)

بطاقات أوراكل الحياة الماضية، بقلم (دورين فيرتشو) والدكتور (برايان إل. وايس) (مجموعة من 44 بطاقة ودليل إرشادي)

الإبداع الكمي: فكر بكم، كن مبدعًا، بقلم الدكتور (آميت غوسوامي)

تأثير الظل: إضاءة القوة الخفية لذاتك الحقيقية، بقلم (ديبي فورد) (متوفر كبرنامج دي في دي واحد ومجموعة دي في دي تفاعلية من اثنين)

دروس الروح وغرض الروح: دليل مُبَشِّر حول سبب وجودك هنا، بقلم (سونيا تشوكيت)

حياتك بعد موتهم: دليل وسيط للشفاء بعد فقدان، بقلم (كارين نويه)

جميع ما سبق متوفر في مكتبتك المحلية، أو يمكن طلبه عن طريق الاتصال بـ(هاي هاوس) (انظر الصفحة التالية).

نأمل أن تكون قد استمتعت بكتاب (هاي هاوس) هذا. إذا كنت ترغب في الحصول على كتالوجنا عبر الإنترنت الذي يضم معلومات إضافية حول كتب ومنتجات (هاي هاوس)، أو إذا كنت ترغب في معرفة المزيد عن مؤسسة (هاي)، يرجى الاتصال بـ:

(هاي هاوس إنك)، ص.ب 5100، كارلسباد، كاليفورنيا 92018-5100

(760) 431-7695 أو (800) 654-5126

(760) 431-6948 (فاكس) أو (800) 650-5115 (فاكس)

نُشر ووُزع في (أستراليا) بواسطة: (هاي هاوس أستراليا بي تي واي ليمتد)، 18/36 رالف ستريت، الإسكندرية إن إس دبليو 2015 • هاتف: 612-9669-4299 فاكس: 612-9669-4144 • (دبليو دبليو دبليو دوت هاي هاوس دوت كوم دوت إيه يو)

نُشر ووُزع في (المملكة المتحدة) بواسطة:

(هاي هاوس يو كيه ليمتد)، آستلي هاوس، 33 نوتينغ هيل غيت، لندن دبليو 11 3 جيه كيو • هاتف: 44-20-3675-2450 • فاكس: 44-20-3675-2451

نُشر ووُزع في (جمهورية جنوب أفريقيا) بواسطة:

(هاي هاوس إس إيه بي تي واي)، ص.ب 990، ويتكوبن 2068

هاتف/فاكس: 27-11-467-8904 • (دبليو دبليو دبليو دوت هاي هاوس دوت كو دوت زي إيه)

نُشر في (الهند) بواسطة: (هاي هاوس ببلشرز إنديا)، مجمع مسكان، قطعة رقم 3، بي-2، فاسانت كونج، نيودلهي 110 070 • هاتف: 91-11-4176-1620 • فاكس: 91-11-4176-1630 • (دبليو دبليو دبليو دوت هاي هاوس دوت كو دوت إن)

وُزع في (كندا) بواسطة: (رينكوست بوكس)، 2440 فايكنغ واي، ريتشموند، بي سي في 6 في 1 إن 2 • هاتف: 1-800-663-5714

اصطحب روحك في إجازة

يضم مدونات، وأخبار العقل والجسد والروح، وحكمة مُغيرة للحياة من (لويز هاي وأصدقائها.

رسائل إخبارية إلكترونية مجانية

من (هاي هاوس)، المصدر الأقصى للإلهام

كن أول من يعرف عن عروض (هاي هاوس) الدولارية، والتنزيلات المجانية، والعروض الخاصة، وبطاقات التأكيدات، والهدايا المجانية، والمسابقات، والمزيد!

احصل على مقتطفات حصرية من أحدث إصداراتنا ومقاطع فيديو من (هاي هاوس تقدم لحظات).

استمتع بالقصص الشخصية المُلهمة، والمقالات الإرشادية، ونصائح الشفاء جنبًا إلى جنب مع مقاطع الفيديو والاقتباسات التمكينية في (اشفِ حياتك).

هل لديك قصة مُلهمة لترويها وشغف بالكتابة؟ صقل مهاراتك في الكتابة من خلال نصائح من الداخل من (حياتك الكتابية).

اشترك الآن!

كن مُلهمًا، ثقّف نفسك، احصل على هدية مجانية، وشارك الحكمة!

http://www.hayhouse.com/newsletters.php

Visit www.hayhouse.com to sign up today